

ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Юлдашева Эльвина Аликовна

студент, Оренбургский государственный педагогический университет, РФ, г. Оренбург

Чикенева Ирина Валерьевна

научный руководитель, канд. биол. наук, доцент, Оренбургский государственный педагогический университет, РФ, г. Оренбург

В современном мире, где стандарты красоты активно продвигаются в средствах массовой информации, девушки и женщины ощущают необходимость приспосабливать собственную фигуру к устоявшимся массовым идеалам. Мы постоянно слышим о том, что обладатели идеальной фигуры легко достигают всех своих целей: успеха в общении с противоположным полом, продвижения по служебной лестнице, прекрасного самочувствия. Этим объясняется непоколебимое желание женского пола меняться, чтобы добиться успеха в чем-либо. Но одних лишь тяги, несомненно, будет недостаточно для формирования и поддержания необходимого физического состояния - следует постоянно заниматься спортом, работать над собой и улучшать свое тело.

Прежде чем обсуждать необходимость упражнений по коррекции фигуры, стоит дать определение «коррекции фигуры». Коррекция фигуры - это комплекс укрепляющих, оздоравливающих, развивающих методов изменения пропорций тела, заключающийся в изменении объема жировых отложений, нарушающих общий вид фигуры. Однако следует понимать, что устранение лишнего жира в определенных местах довольно проблематично, потому что в организме человека жировые клетки расходуются не так, как нам нужно, а так, как они приносят наибольшую пользу [1].

Как отмечают П.И. Головцев и В.И. Дубровского, коррекция фигуры с помощью физических упражнений основана на его содержании. Содержание физических упражнений представляет собой совокупность психологических, физиологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении этого упражнения. Содержание упражнений определяет их влияние на улучшение здоровья человека, что в большинстве случаев положительно сказывается на показателях здоровья [2].

Существует множество спортивных направлений, представленных разным содержанием физических упражнений, поэтому каждый человек должен выбрать наиболее подходящие методы коррекции фигуры для своего тела. Людям, ранее уделявшим недостаточно времени физическим упражнениям, стоит обратить внимание на аэробику и шейпинг, которые не изнурят неподготовленный организм силовыми нагрузками.

В физической культуре существует метод коррекции женской фигуры - аэробика. Понятие «аэробика» было введено Кеннетом Купером и в самом широком смысле охватывает различные виды физической активности, направленные на улучшение здоровья человека. К ним относятся: плавание, ходьба, бег, катание на лыжах, коньках, езда на велосипеде и даже различные танцевальные и общеразвивающие движения, стимулирующие работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем [3].

Помимо тренировки сердечно-сосудистой системы, аэробика провоцирует секрецию ферментов, сжигающих жир, что очень важно для коррекции фигуры. В настоящее время появилось и широко используется множество программ, использующих танцевальную

ориентацию и музыкальное сопровождение для занятий аэробикой. Музыка служит своего рода стимулятором и вдохновением для продуктивной работы на тренировках и помогает следить за ритмом упражнения. Человек не замечает, как в танце выполняются весело ритмичные комплексы упражнений с серьезной нагрузкой на тело, не обращая внимания на то, сколько времени прошло: 15 минут или 2 часа.

Аэробные упражнения позволяют организму сжигать большое количество калорий, благодаря чему с помощью таких тренировок действительно можно похудеть и сформировать свое тело. В основе аэробных тренировок лежат интенсивные, динамичные шаги, отсюда и появление положительных корректирующих изменений в нижней части туловища, спине и внутренней части бедер, рук, живота и грудных мышц. Помимо различных типов шагов, есть и другие элементы аэробики. К оздоровительной аэробике в танцах относятся: отжимания на коленях, стойка на одной ноге, женская тетива, прыжок с разведением ног и многое другое. Спортивная аэробика включает в себя такие упражнения, как отжимания в положении лежа на спине, махи ногами в положении лежа, угловой подъем двух ног в положении лежа на спине и другие. Количество повторений зависит в первую очередь от физической подготовки и возрастной категории человека. Любые аэробные упражнения в необходимом количестве и способ их выполнения положительно влияют на тело и формируют фигуру.

Рассмотрим способ исправления фигуры - шейпинг. Само слово «shaping» происходит от английского «shaping», что означает «формировать». Шейпинг - это комплекс упражнений для коррекции и развития пропорций силуэта, формирования осанки и пластики тела. Основной контингент фитнес-программы - девушки и женщины в возрасте от 14 до 50 лет. Занятия этим видом физической активности позволяют женщинам не только корректировать параметры своей фигуры, но и избавляться от определенных проблем, связанных с плохим самочувствием или различными хроническими заболеваниями. Поэтому приведение в форму - это то, что нужно женской половине населения не только для того, чтобы сбросить лишние килограммы, но и для заботы о своем здоровье. Во время тренировки следует следить не только за правильностью упражнений, предложенных тренером, но и такими важными показателями, как частота сердечных сокращений и частота дыхания. В зависимости от их значения нагрузку следует увеличивать или ослаблять, или даже завершить занятие [4].

Но коррекция фигуры основана не только на упражнениях, но и на поддержании здорового образа жизни и правильном питании. Поэтому специалисты, контролирующие изменения фигуры, также помогают составить ежедневное меню, в которое входят продукты, содержащие все необходимое для дополнительных эффективных, корректирующих и моделирующих программных мероприятий.

Есть два направления шейпинга: анаболическое и катаболическое. Анаболическая терапия направлена на укрепление и увеличение мышечной массы. Катаболическая направлена на избавление от лишнего веса и уменьшение мышечной массы. Таким образом, можно видеть, что физические упражнения, направленные именно на формирование контуров тела, входят в катаболическое моделирование. Но не забывайте, что положительный эффект будет заметен только в том случае, если женщина будет тренироваться на все 100%. Интенсивное и качественное выполнение необходимого количества упражнений - залог красивой фигуры.

Есть еще одно направление физических упражнений для формирования тела: зумба-фитнес. Автор зумбы - колумбийский фитнес-тренер Альберто Перес. Суть этой фитнес-программы - выполнение энергичных спортивных и танцевальных движений под латиноамериканскую музыку. Как и в случае с аэробикой, рассмотренной выше, в этом направлении важную стимулирующую роль играет музыка. Сама программа представляет собой систему танцевальных движений, основанных на основных шагах, которые укрепляют осанку, улучшают координацию движений, стимулируют сердечно-сосудистую систему и сжигают много калорий, тем самым способствуя снижению веса [5].

Существует множество методик коррекции женской фигуры как для физически подготовленных людей, так и для новичков. Мы рассмотрели самые доступные разновидности для каждой женщины, желающей изменить пропорции своей фигуры, избавиться от лишнего веса.

В заключение хотелось бы уточнить, что коррекция фигуры возможна только при большой доступности и теоретической подготовке.

Следует выбрать наиболее подходящий вам метод коррекции (вес, состояние здоровья, возраст). И не забывайте, что формирование вашего тела - утомительный процесс, который требует много времени и усилий, поэтому вам нужно убедиться, что у вас достаточно ресурсов для его выполнения, прежде чем улучшать форму тела.

Список литературы:

1. Абрамова, К.Л. Фитнес, аэробика, шейпинг [Текст] / К.Л. Абрамова, М.Л. Шукшина. - Москва: ФиС, 2016. - 329с.
2. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни [Текст] / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. - Москва: ФиС, 2010. - 133с.
3. Готовцев, П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев. - Москва: ФиС, 1984. - 32 с.
4. Давыдов, В.Ю. Научно-методическое обеспечение занятий фитнес аэробикой: Учебно-методическое пособие [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград: ВГАФК, 2018. - 204 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ., 2-е изд.,-М.:ФиС, 1989.-222с.