

*Панюкова А.С. Основные способы коррекции женской фигуры с помощью физических упражнений // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №12 (декабрь). – АРТ 610-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796**

**Панюкова Анастасия Сергеевна**

студентка 1 курса института теоретической экономики и  
международных экономических отношений

*Научный руководитель:* Савельева О.В.,

старший преподаватель

ФГБОУ Самарский государственный экономический университет

г. Самара, Россия

e-mail: [panyukova\\_anastasiya@mail.ru](mailto:panyukova_anastasiya@mail.ru)

**ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ  
С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Аннотация:* В статье рассматриваются наиболее эффективные способы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. Рассматриваются их ключевые особенности и характеристики.

*Ключевые слова:* методы коррекции фигуры, аэробика, фитнес, физические нагрузки.

**Panyukova Anastasiya Sergeevna**

1 st year student Institute of Theoretical Economics  
and International Economic Relations

*Supervisor: O. Savelieva*

Senior Lecturer

Federal State Budgetary Educational Institution Samara State Economic

University

Samara, Russia

## **BASIC WAYS OF CORRECTION OF FEMALE FIGURES BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES**

*Abstract:* The article discusses the most effective ways to correct the body through exercise. Their key features and characteristics are considered.

*Keywords:* methods of correction, aerobics, fitness, physical activity.

**Актуальность:** В современном мире огромное значение имеет внешний вид, «внешняя оболочка» чего-либо, будь то одежда, еда, мебель и т.д. Он должен привлекать внимание и нравиться людям. То, как выглядит человек, в какой он физической форме, имеет ли лишний вес, в наши дни также играет немаловажную роль. Именно поэтому почти все женщины хотят быть стройными и подтянутыми.

**Цель:** выявить наиболее эффективные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений, которые позволят скорректировать фигуру и поддерживать её в форме.

**Задачи:**

- 1) Изучить существующие литературные данные о коррекции фигуры с помощью физических упражнений
- 2) Установить наиболее распространенные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений

**Методы исследования:**

анализ научных статей о методах коррекции фигуры, обобщение информации, анализ теоретических сведений, обращение к историческим источникам развития спорта.

Как отмечают П.И. Головцев и В.И. Дубровский, коррекция фигуры с помощью физических упражнений основывается на их содержании. Содержание физических упражнений — это совокупность психологических, физиологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения. От содержания упражнений зависит их оздоровительное воздействие на человека, влияние на личность в целом, что в большинстве случаев положительно отражается на показателях здоровья [1].

Существует большое количество направлений в спортивных занятиях, представленных различным содержанием физических упражнений, поэтому каждому человеку стоит подбирать методы коррекции фигуры, наиболее подходящие для собственного организма. Людям, ранее уделявшим недостаточное количество времени целенаправленным физическим упражнениям, стоит обратить внимание на фитнес. В особенности на такие его виды, как аэробика, шейпинг, которые не будут изматывать неподготовленный организм силовыми нагрузками.

Фитнес (англ. fitness, от to fit) – вид физических нагрузок, которые направлены на поддержание общей физической формы. Занятия фитнесом улучшают: гибкость; выносливость; силу; равновесие и координацию; реакцию; скорость. Однако, фитнес эксперты уверены, без сбалансированного питания успеха на данном поприще не будет. Это так важно по той простой причине, что в организм должны поступать только нужные ему вещества, не должно быть ничего лишнего, неусвоенного или переработанного в жир, это подвергает твой организм риску подвержения различным неприятным явлениям, в том числе и заболеваниям [2].

Одно из направлений в фитнесе - аэробика. Само понятие «аэробика» ввел Кеннет Купер, в широком смысле оно включает различные виды двигательной активности, направленные на оздоровление человека. К ним можно отнести: плавание, ходьбу, бег, катание на лыжах, коньках, велосипеде и даже различные танцевальные и общеразвивающие движения, стимулирующие работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Основа аэробных тренировок — интенсивные, динамичные шаги, отсюда появление положительных коррекционных изменений в ягодицах, ногах, нижней части туловища, задней и внутренней поверхности бедра, руках, прессе, грудных мышцах. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и

пота. Основательницей современной аэробики является американская актриса Джейн Фонда. Она не только восстановила форму после рождения ребенка, но и сделала вторую карьеру. Создал крупный бизнес, включающий систему залов для занятий, выпуск учебных видеокассет, продажу экипировки. Из США аэробика распространилась по всему миру. В 1980-е годы началось увлечение ей в СССР. И большую роль в этом сыграла олимпийская чемпионка по фигурному катанию Наталья Линнинчук, которая проводила регулярные телеуроки аэробики. Постоянно появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист А-бол, аквааэробика и др. [3].

Эффективность аэробики общепризнана. Аэробика - это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие сдвиги:

- общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.

- объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни.

- сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.

- повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза.

- укрепляется костная система
- повышается работоспособность
- активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функцию
- длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца
- увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца
- уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки [4].

Другое направление в фитнесе - шейпинг. Само слово «шейпинг» образовано от английского «shaping», которое означает «придание формы». Шейпинг-система упражнений для коррекции и развития пропорций фигуры, формирования осанки и пластичности тела. Разработана она была в 1988 году в Санкт-Петербурге, как ни странно женщиной, -Ильёй Прохорцевым.. Основной контингент шейпинг-программы - девушки и женщины от 14 до 50 лет.

Шейпинг (англ. shaping — придание формы) — вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела. Контингент населения, для которого создавалась система «шейпинг» — женщины и девушки от 15 до 50 лет. Основной метод — метод строго регламентированного упражнения. Для разработки системы (программы) были проведены специальные исследования, результаты которых выявили ведущие параметры телосложения, определяющие привлекательность фигуры женщины. Авторы системы выделили 9 типов конституции женского тела,

для каждого из которых были описаны объективные параметры шейпинг-модели. В занятиях шейпингом различают два этапа, различающиеся по задачам и способу применения упражнений: «катаболический», направленный на уменьшение излишнего жирового компонента и «анаболический» — силовые упражнения для придания мускулатуре необходимой формы и объёма. В соответствии с этими задачами, на «катаболическом» этапе занятий режим работы мышц преимущественно аэробный, на «анаболическом» доля упражнений, выполняемых в анаэробном режиме значительно больше. Повышенное внимание к шейпингу предьявляется, естественно, со стороны женской половины человечества. Они хотят почувствовать себя привлекательными и желанными. К слову сказать, им это прекрасно удаётся. Главной целью шейпинг-тренировок является коррекция фигуры в первую очередь, плюс все остальные полезные воздействия на организм занимающихся (улучшение самочувствия и избавление от хронических заболеваний). Стоит напомнить, что занятие спортом позволяет избавиться от многих заболеваний. Так, шейпинг способствует укреплению всех групп мышц, всего организма, в результате человек получает желаемый результат: сильное, выносливое и красивое тело. В процессе выполнения упражнения нужно следит за физическими показателями (пульсом, дыханием) и правильностью выполнения самого упражнения [5].

Таким образом, основными способами коррекции фигуры с помощью физических упражнений является фитнес и его направления, в особенности аэробика и шейпинг. Это наиболее распространенные и эффективные методы коррекции фигуры. Они не только помогают привести фигуру в порядок, но также укрепляют человеческий организм изнутри, делают его более здоровым.

**Список используемой литературы:**

1. Губанихина Е. В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры // Молодой ученый. — 2016. — №1. — С. 840-842.
- 2,5. SPORTWIKI-спортивная энциклопедия [Электронный ресурс] URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/fitnes/>
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова-М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
4. Чебураев В. С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В. С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры – 2002 - №8 – с 15-17

***Дата поступления в редакцию: 20.12.2018 г.***

***Опубликовано: 26.12.2018 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018***

***© Панюкова А.С., 2018***