Изучение типов телосложения и пропорций тела у девушек-старшеклассниц. Коррекция телосложения средствами физической культуры.

Задачи

- *Изучить литературу по вопросу – классификация типов телосложения*
- *Определить тип телосложения у девушек-старшеклассниц.*
- *Объективно оценить недостатки их фигуры.*
- *Используя полученные теоретические знания, дать практические рекомендации по коррекции недостатков фигуры девушек.*

Актуальность проблемы.

- Красоту внешнего облика человека, а особенно женщины, девушки, во многом определяет красота телосложения. Но идеальные варианты телосложения встречаются очень редко, а красивой может и должна быть женщина любого роста и комплекции. Главное - объективно оценить недостатки своей фигуры и правильно выбрать средства для их компенсации. Для этого нужно иметь представление о таких понятиях, как телосложение, пропорции и конституция тела.



Телосложение

Телосложение — размеры, формы, пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы. Эта наследственная программа реализуется в ходе онтогенеза, то есть в ходе последовательных морфологических, физиологических и биохимических процессов организме от его зарождения до конца жизни.

Запрограммированный генетически, тип телосложения у девушек важен не столько как определяющий внешность (хотя и это, разумеется, важно), но и для прогнозирования дальнейшего развития, здоровья девочки и женщины, степени склонности к набору веса и других, немаловажных в жизни любой девочки, девушки и женщины нюансов.

Несмотря на множество конституциональных схем и различные названия типов, главные морфологические особенности их во многом совпадают. Чаще всего выделяют три типа телосложения в зависимости от того, какой из компонентов тела преобладает в развитии – костная ткань, жировая или мышечная.

Виды телосложений

Профессор Черноруцкий В.М. выделяет три основных типа телосложения:

- астенический (или гипостенический) (№1)
- нормостенический (№2)
- гиперстенический (№3)



№1 №2

Опрос

До начала нашего исследования среди учениц 10 а класса мы провели опрос, в котором были использованы следующие вопросы:

- 1. Довольны ли вы своим телосложением?
- 2. Если нет, то, что вас конкретно не устраивает?
- 3.Владеете ли вы информацией и принимаете ли вы какие-либо меры для улучшения фигуры.



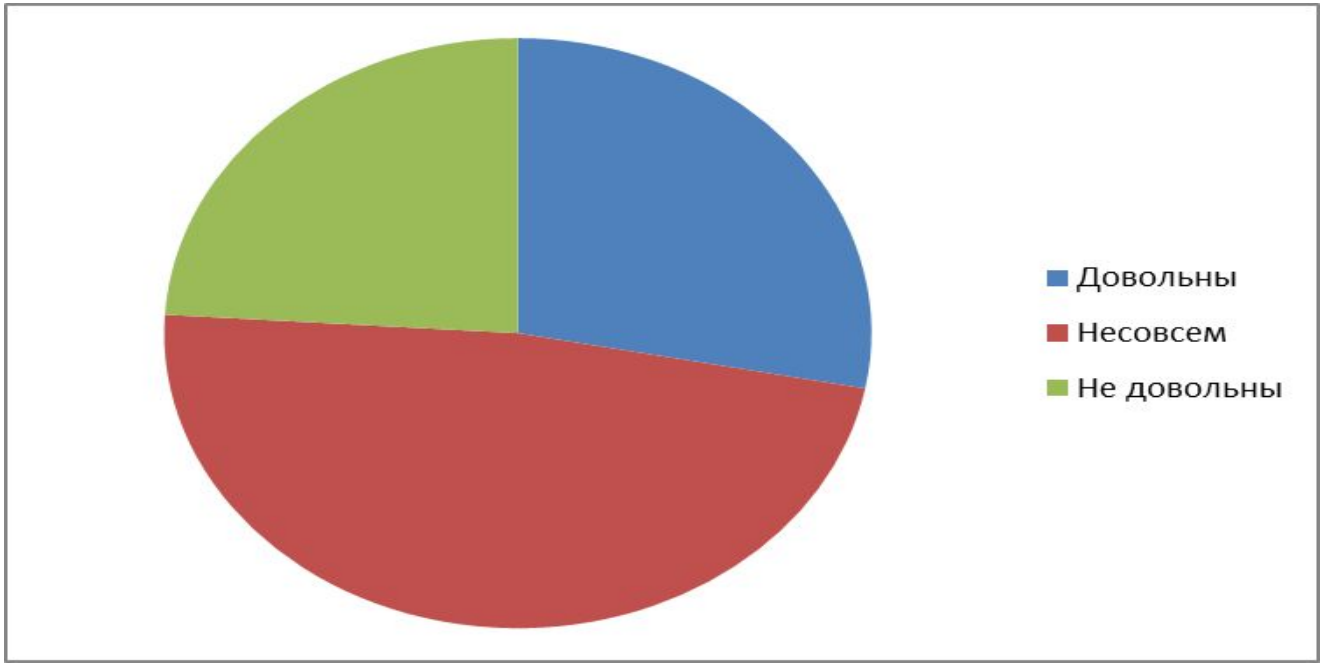
Результаты опроса:

В опросе приняло участие 25 девушек.

В итоге:

1)Довольны ли вы своим телосложением?

- Довольны - **7 человек**
- Не совсем - **12 человек**
- Не довольны – **6 человек**



2)Если нет, то, что вас конкретно не устраивает?

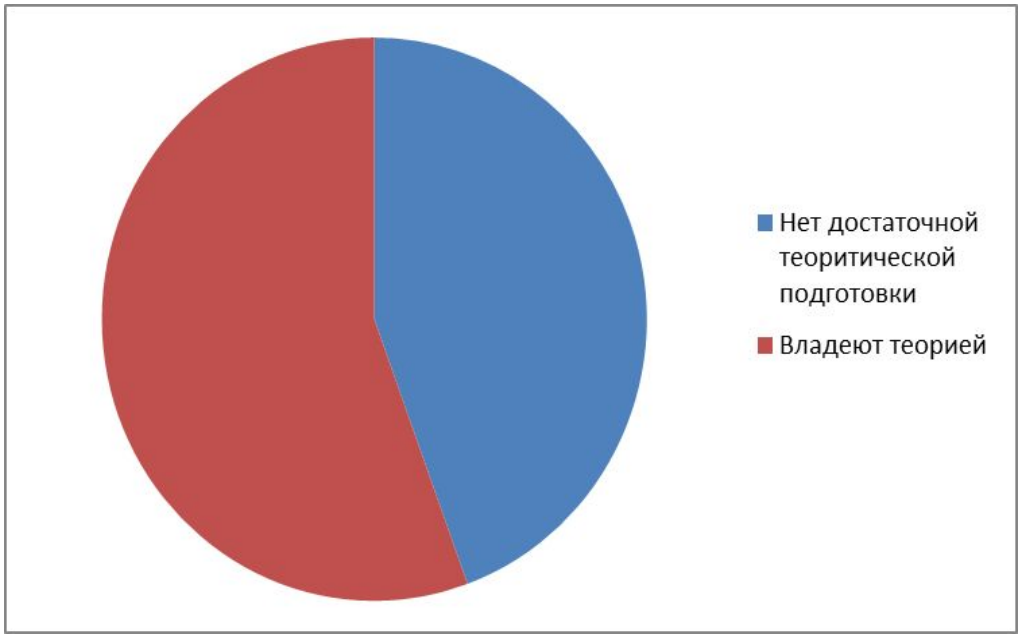
Не довольны:

- весом (6 человек - **33%**)
- прессом (15 человек - **83%**)
- бедрами (12 человек - **67%**)
- плечевым поясом (5 человек - **28%**)
- талией (5 человек - **28%**)



3)Владеете ли вы информацией и принимаете ли вы какие-либо меры для улучшения фигуры?

- Нет достаточной теоретической подготовки, не владеют ей, чтобы исправить недостатки своего телосложения – **8 человек**
- Владеют теоритической подготовкой и применяют ее на практике-**10 человек**



Анализ анкет показал:

- около половины опрошенных не довольны своей фигурой – лишним весом, недостатком веса, выступающим животом, формой бедер, а так же низким ростом
- более трети нуждаются в практических рекомендациях по устранению недостатков фигуры

Антропометрия

Для определения типов телосложения мы использовали антропометрические показатели.

Антропометрия - система измерений и исследований линейных размеров и других физических характеристик тела. Антропометрические измерения проводят по общепринятой методике с использованием специальных, стандартных инструментов. Измеряются: рост стоя и сидя, вес тела, окружность грудной клетки, талии, живота и т.п.



Измерение роста

- Рост измеряется ростомером.

При измерении роста стоя пациент становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой.



Измерение веса

- Измерение веса проводят с помощью весов.



Окружности грудной клетки

- Окружности грудной клетки

измеряется сантиметровой лентой

на уровне четвертого ребра

(это ниже ключицы примерно

на ширину трех пальцев,

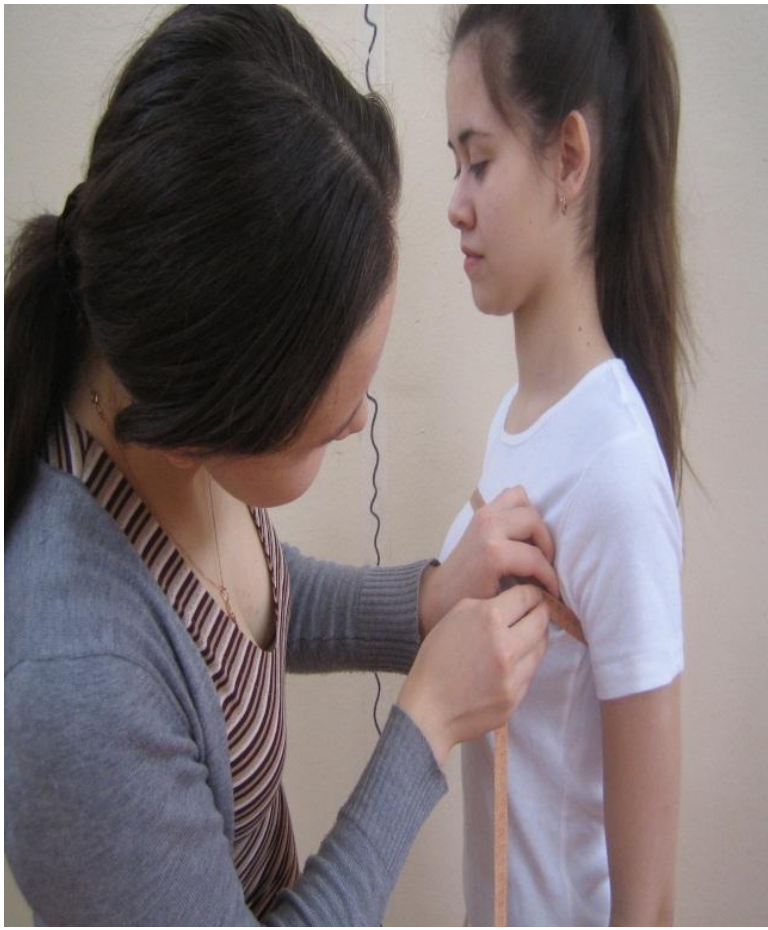
выше груди).

При определении окружностей

грудной клетки и бюста

нужно сделать небольшой вдох

и задержать дыхание.



Окружность талии

- Окружность талии измеряют сантиметровой лентой в наиболее тонком месте.



Окружность бедер

- Окружность бедер измеряется сантиметровой лентой в наиболее широком месте.



Измерение запястья

«Чистые» типы телосложения практически не встречаются, т.к. каждый из нас унаследовал элементы каждого из вышеупомянутых типов. Существуют более точные методики вычисления телосложения, но мы использовали

самый распространенный и простой – измерение окружности запястья рабочей кисти - берем сантиметровую ленту и обмеряем окружность запястья рабочей руки, затем по измерениям определяем тип телосложения.



- Астенический тип:

окружность запястья менее 15 см-15,9 см.

- Нормостенический тип:

окружность запястья 16 см и до 17,9 см.

- Гиперстенический тип:

окружность запястья 18 см. и более.

Индекс Пенье

Более точную принадлежность человека к тому или иному типу конституции можно определить, рассчитав крепость телосложения по Индексу Пинье:

Рост стоя – (масса тела+ОГК на выдохе)

Индекс Пинье:

- Менее 10 – гиперстеник
- 10-29 – нормостеник
- Больше 30 – астеник

Таблица измерений

№	Ф.И.О.	Вес (кг)	Рост (см)	Норм. вес (рост (см)-100)	ОГК	ОТ	ОБ	запястье	Индекс Пинье	ОТ/ОБ	Тип телосложения
1.	Гайнуллина Камиля	45	155	55 (50)	76	60	87	14,5	34	0, 69	Астеник – слабое телосложение
2.	Ахтямова Альсина	47	159	59(54)	76	69	89	14	36	0,78	Астеник – очень слабое телосложение, нехватка массы тела
3.	Байрамова Альбина	44	157	57(52)	73	57	82	14	40	0,70	Астеник – очень слабое телосложение, нехватка массы тела
4.	Мустафина	64	163	63(57)	87	74	110	17	12	0,67	Нормостеник – хорошее телосложение
5.	Арсланова	65	169	69(63)	85	68	99	16	19	0,69	Нормостеник – хорошее телосложение
6.	Капустина Анна	54	162	62(56)	78	64	94	14,5	30	0,68	Астеник –слабое телосложение
7.	Курбангалиева Камилла	61	173	73(66)	84	66	96	15	28	0,69	Астеник - слабое телосложение
8.	Сабирова Алсу	52	168	68(62)	78	60	95	15	38	0,63	Астеник - очень слабое телосложение, нехватка массы тела
9.	Ахметханова Миляуша	42	152	52(47)	77	65	80	13	33	0,81	Астеник - слабое телосложение
10.	Галимбекова Ралина	47	164	64(58)	79	60	86	14	38	0,70	Астеник – очень слабое телосложение, нехватка массы тела
11.	Апакова Диана	38	151	51(46)	72	54	81	13	41	0,67	Астеник – очень слабое телосложение, нехватка массы тела
12.	Зиновьева Вера	48	162	62(56)	80	62	87	14	34	0,71	Астеник – слабое телосложение
13.	Сунгатуллина	55	165	65(59)	82	63	94	16	28	0,67	Нормостеник – слабое телосложение
14.	Халиуллина Регина	47	156	56(51)	74	64	89	14	35	0,72	Астеник – слабое телосложение
15.	Гатауллина Аделина	53	164	64(58)	85	69	90	15	26	0,77	Астеник – слабое телосложение
16.	Трифонова Настя	40	157	57(52)	72	59	83	14	45	0.71	Астеник – очень слабое телосложение ,нехватка массы тела
17	Галимова Аделина	53	172	72	79	58	93	14.5	40	0.62	Астеник - очень слабое телосложение, нехватка массы тела
18	Мясникова Лиза	50	168	68(61)	76	60	91	15	42	0.66	Астеник - очень слабое телосложение, нехватка массы тела
19	Шайхутдинова Диляра	63	164	64(58)	78	68	97	16	23	0.70	Нормостеник – среднее телосложение
20	Хабибуллина Камиля	56	161	61(55)	79	65	94	16.5	26	0.69	Нормостеник - слабое телосложение
21	Хисматуллина Гульназ	61	169.5	69.5(62)	87	74	101	15	21.5	0.73	Астеник - среднее телосложение
22	Юсупова Динара	65	163	63(57)	85	70	101	15	13	0.69	Астеник –хорошее телосложение
	Абдуллина Кристина	45	167	67(60)	73	59	86	14	49	0.69	Астеник – очень слабое телосложение, нехватка массы тела

Коррекция телосложения средствами ФК

- **Пресс:**

1)Сгибание верхней части спины.

2)Касание пальцев ног.

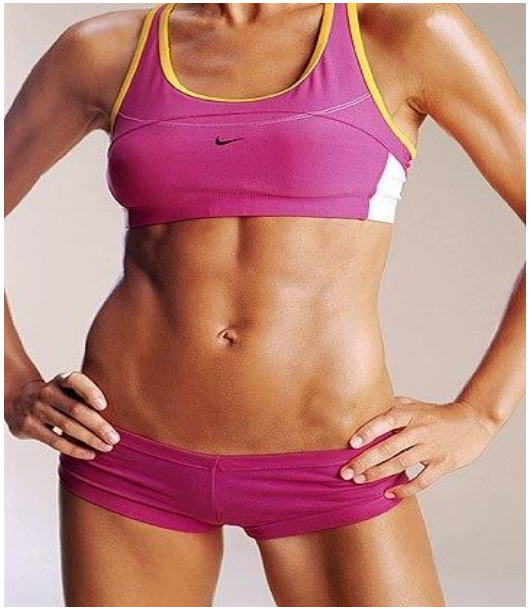
3)Сгибательные движения тазовой области.

4)Сгибание тазовой области с поднятыми ногами.

5)Скручивающие движения позвоночника в положении лежа.

6)Наклоны ног вбок в положении лежа.

7)Ножницы.



- **Бедра**:

1)Выпады.

2)Полуприседание.

3)Полуприседание с откидыванием корпуса назад.

4)Тренировка внутренних мышц бедра в положении лежа.

5)Сведение выпрямленных ног в положении сидя.



•Вес:

Добиться снижения массы тела можно двумя путями:

- Снизив количество потребляемых калорий
- Увеличив энергетические траты организма.

Примеры двигательных действий, наилучшим образом подходящих для снижения массы тела, при условии, что они будут непрерывно выполняться в течение 30 минут и более:

- бег трусцой
- езда на велосипеде
- катание на коньках
- ходьба на лыжах
- плавание
- танцы



- **Плечевой пояс:**

1)Подъем рук через стороны в наклоне.

2) Разведения рук сидя.

3)Упражнения с гантелями.

4)Отжимания.



- **Талия:**

1)Скручивающие движения в наклоне.

2)Наклоны.

3)Круговые движения туловищем.

4)Скручивающие движения позвоночника.

5)Кручение обруча.



Выводы

- Развитие типа телосложения у девушки – это то, что будет с девочкой всю ее жизнь. Поэтому, разумеется, ему стоит уделить внимание. Тип телосложения диктует не только стиль одежды, ее фасоны и даже цвета (например, для ширококостной девушки (гиперстеника) лучше подойдут темные, насыщенные оттенки, рисунок из вертикальных полос, делающий ее визуально длиннее, девушке же астенического типа вертикальные полоски противопоказаны), но и от типа телосложения зависит протекание беременности и предположительный ход родов – ведь любая девочка вырастет и захочет стать матерью. Также тип телосложения может говорить о склонности к полноте, или наоборот, отсутствии такой опасности. И хотя развитие телосложения запрограммировано генетически, еще до рождения ребенка, но скорректировать некоторые недостатки при помощи физических упражнений, все-таки можно. Ведь одна и та же система упражнений один и тот же подход не способны принести двум разным людям одинаковые результаты.
- Люди с разными типами телосложения должны с разных сторон подходить к развитию собственного тела (сочетать физические упражнения с питанием), иначе физические упражнения не принесут желаемого результата.