

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры

**Абдуллаев Бекдада Гапуржанович, преподаватель**

Намангаского государственного университет

*В данной статье рассматриваются методы коррекции женской фигуры посредством физических упражнений, обращается внимание на актуальность данной проблемы в современном обществе.*

**Ключевые слова:** фигура, физическая культура, аэробика, шейпинг, зумба, фитнес.

В условиях современного мира, где эталоны красоты активно пропагандируются в средствах массовой информации, у девушек и женщин появляется необходимость доведения собственной фигуры до установленных массовых идеалов. С экранов телевизоров то и дело можно услышать информацию о том, что обладатели совершенной фигуры без проблем достигают всех своих целей: успеха в общении с противоположенным полом, повышения по карьерной лестнице, замечательного самочувствия. Отсюда и появляется непоколебимое желание женского пола изменить себя для того, чтобы иметь успех во всём. Но одного желания, несомненно, будет недостаточно для формирования и поддержания необходимой физической формы — стоит постоянно заниматься спортом, работать над собой, совершенствовать свое тело, избавляясь от лишних жиров.

Прежде чем рассуждать о необходимости упражнений для коррекции фигуры, стоит дать определение «коррекции фигуры». Коррекция фигуры — это комплекс общеукрепляющих, оздоровительных, развивающих методов для изменения пропорций фигуры, которые заключаются в изменении объема отложений жира, которые нарушают общий внешний вид фигуры. Но необходимо понимать, что устранить лишние жировые отложения в конкретных местах достаточно проблематично, так как в человеческом организме клетки жира расходуются не так, как нам необходимо, а так, как они приносят наибольшую пользу. Например, сохраняя детородную функцию, большее количество жира скапливается в зонах живота и бедер, которое будет расходоваться при физических нагрузках в последнюю очередь.

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 [1]. От содержания упражнений зависит их оздоровительное воздействие на человека, влияние на личность в целом, что в большинстве случаев положительно отражается на показателях здоровья.

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 аэробику и шейпинг, которые не будут изматывать неподготовленный организм силовыми нагрузками.

В физической культуре существует метод коррекции женской фигуры — 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 сердечнососудистой систем. Помимо тренировки сердечно-сосудистой системы, аэробика провоцирует секрецию энзимов, пережигаящих жир, что очень важно при коррекции фигуры.

В наши дни появилось и получило массовое распространение множество программ, использующих танцевальную направленность и музыкальное сопровождение

при занятиях аэробикой. Музыка служит своеобразным стимулятором и вдохновителем для продуктивной работы на тренировке и помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Человек не замечает, как в танце, весело, ритмично выполняет комплексы упражнений с серьезной нагрузкой на организм, не обращая внимания на то, сколько прошло времени: 15 минут или 2 часа.

Аэробная нагрузка позволяет организму сжигать большое количество калорий, поэтому с помощью подобных тренировок действительно можно худеть и видоизменять свою фигуру. Основа аэробных тренировок — интенсивные, динамичные шаги, отсюда появление положительных коррекционных изменений в ягодичах, ногах, нижней части туловища, задней и внутренней поверхности бедра, руках, прессе, грудных мышцах. Помимо различных видов шагов, существуют и другие элементы аэробики. К танцевальной оздоровительной аэробике относят: отжимание в упоре на коленях, равновесие (стояние на одной ноге), женский шпагат, прыжок «кенгуру» (прыжок с двух ног с подтягиванием их к груди), прыжок «разножка» (прыжок с разведением ног в стороны) и многие другие. Спортивная аэробика включает в себя такие упражнения, как: отжимания в упоре лежа, махи ногами в позиции лежа, уголок «йоги вместе» (поднимание двух ног в позиции лежа на боку), «лошадка» прыжок «разножка» и прочие. Количество выполняемых упражнений в первую очередь зависит от физической подготовленности и возрастной категории тренирующегося человека. Разновидностей аэробики существует множество (степ, аква, слайд, памп, тай — бо, ки — бо, резист, трекинг), но неоспоримым фактом остается то, что любые аэробные упражнения в необходимом количестве и способах выполнения приносят пользу организму и корректируют фигуру.

Рассмотрим способ коррекции фигуры — шейпинг. Само слово «шейпинг» образовано от английского «shaping», которое означает «придание формы».

Шейпинг — комплекс упражнений для коррекции и развития пропорций фигуры, формирования осанки и пластичности тела [2]. Основной контингент шейпинг-программы — девушки и женщины от 14 до 50 лет. Занятие данным видом физических нагрузок позволяет женщинам не только скорректировать параметры своей фигуры, но и избавиться от определенных проблем, представленных плохим самочувствием или различными хроническими заболеваниями. Поэтому шейпинг — это то, что

необходимо женской половине населения не только для избавления от лишних килограмм, но и для заботы о своем здоровье.

Одной из важнейших особенностей шейпинг-тренировок является индивидуальный подход. Прежде чем приступить к выполнению необходимых физических упражнений, специалисты внимательно изучают состояние здоровья, особенности фигуры и ее проблемные места, предлагая максимально эффективную и подходящую шейпинг-программу. Комплекс упражнений представляет собой разминку, упражнения на растяжку и на расслабление. Во время тренировки следует следить не только за правильностью выполнения предложенных тренером упражнений, но и за такими важными показателями, как пульс и частота дыхания. В зависимости от их значения, следует усилить или ослабить нагрузку, или вовсе завершить занятие.

Но шейпинг основывается не только на физических упражнениях, но и на ведении здорового образа жизни и соблюдении правильного питания. Поэтому специалисты, контролирующие изменения фигуры, также помогают составить ежедневное меню, в которое входят продукты, содержащие все необходимое для дальнейшей результативной, корректирующей фигуру, деятельности шейпинг программы.

Существуют два направления шейпинга: анаболическое и катаболическое. Анаболическое предполагает укрепление и увеличение мышечной массы.

Катаболическое же направлено на избавление от лишнего веса и снижение мышечной массы. Таким образом, можно заметить, что физические упражнения именно для коррекции фигуры содержатся в катаболическом шейпинге. Но не стоит забывать, что положительный эффект будет наблюдаться только в случае, если женщина будет выкладываться на тренировке на все 100%. Интенсивное, качественное выполнение необходимого количества упражнений — залог красивой фигуры. С другой стороны, нужно чувствовать грань, когда ощущениями от результативной тренировки переходят в состояние перетренированности организма. Тренироваться необходимо интенсивно, но контролируя свою усталость, основные показатели, при необходимости обращаясь к специалисту.

Существует направление физических упражнений для коррекции фигуры — зумба-фитнес. Автором зумбы является колумбийский фитнес-инструктор Альберто Перес. Суть данной

фитнес-программы заключается в выполнении энергичных спортивно-танцевальных движений под латинскую музыку. Как и в рассмотренной нами ранее аэробике, музыка в данном направлении играет большую стимулирующую роль. Сама программа представляет собой систему танцевальных движений на основе базовых шагов, которые укрепляют осанку, улучшают координацию движений, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и сжигают большое количество калорий, а, следовательно, и способствуют снижению веса. Направление зумба-фитнеса достаточно ново, но уже сейчас можно говорить о его результативности в направлении коррекции фигуры. За один час подобных тренировок уходит, в зависимости от особенностей организма, до 900 килокалорий.

Существует большое количество методов

коррекции женской фигуры как для физически подготовленных людей, так и для новичков. Мы рассмотрели разновидности, наиболее доступные для каждой женщины, желающей изменить пропорции своей фигуры, избавиться от лишнего веса. Подводя итог, хочется отметить, что скорректировать свою фигуру удастся лишь при большом собственном желании и теоретической подготовленности. Следует подобрать тот метод коррекции, который является наиболее подходящим для вас (вашего веса, состояния здоровья, возраста). И не стоит забывать, что коррекция фигуры — трудоемкий процесс, требующий много времени и сил, поэтому перед совершенствованием своего тела необходимо убедиться в обладании до статочным количеством ресурсов, для доведения данного дела до конца.

#### **Литература:**

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. Ростов н/д: Феникс, 2002. — 384 с.