

Уразова Полина Васильевна

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА

Аннотация: в настоящее время применение физических нагрузок в качестве средства коррекции массы тела является, несомненно, актуальной темой. Это связано с тем, что современное общество находится в таком режиме жизни, в котором не всегда получается следить за качеством правильного питания и занятием физическими нагрузками.

Ключевые слова: коррекция массы тела, современные подходы, комплексный подход.

Безусловно, физическое развитие человека зависит не только от наследственности, но и в большей степени от условий жизни, в которых проживает человек, поэтому в данной работе я бы хотела рассмотреть методы и средства, с помощью которых каждый человек может корректировать и поддерживать массу тела.

Коррекция телосложения с помощью физических нагрузок подразумевает под собой регулирование массы тела. Занятие физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического состояния человека. Правильно подобранные упражнения и питание повышают физическое развитие, укрепляют здоровье, а также улучшают работоспособность.

В настоящее время существует большое количество методов корректирующих физических упражнений, которые применяются для коррекции массы тела. Наиболее подходящим комплексом для достижения оптимального результата будет являться совокупность следующих рекомендаций:

1. В качестве разминки следует начать с ходьбы на месте продолжительностью 3–5 минут. Или медленная пробежка в течение 10–20 минут.

2. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой в разные стороны.

3. Согнуть руки перед грудью и выполнять рывки в стороны с одновременным поворотом туловища налево и направо.

4. Вытянуть руки вперед. Выполнить маховые движения ногами, поочередно доставая носком левой ноги правую ладонь и носком правой ноги – левую ладонь.

5. Поставить ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить наклоны туловища вправо и влево, доставая руками носки ног.

6. Вытянуть руки вперед и поставить ноги на ширине плеч. Выполнить приседания, обращая внимание на колени.

7. Выполнить упражнения на пресс.

Для эффективности всех вышеперечисленных методов коррекции тела необходимо соблюдать следующие правила:

1. Уменьшить употребления в пищу жиров животного происхождения;

2. Принимать пищу следует не менее пяти раз в день, 3 основных приема пищи и 2 дополнительных перекуса.

3. Принимать пищу рекомендуется медленно.

4. Увеличить прием воды, в соответствии с личными данными.

5. Отказаться от приемов пищи в вечернее и ночное время суток.

Перед тем, как составить индивидуальный рацион питания для коррекции массы тела, необходимо пересмотреть продукты питания, которые употреблялись ежедневно [2]. Следует исключить из рациона:

1. Всевозможные сладости: пирожные, торты, конфеты и т. д.

2. Хлебобулочные изделия, кроме черного хлеба.

3. Фастфуд.

4. Сахар.

5. Мясные полуфабрикаты.

Данный комплекс упражнений и правил является приемлемым для людей, не имеющих медицинских ограничений по здоровью [3].

В современных условиях жизни интерес к занятиям спортом является определенно высоким. Физические упражнения и правильное питание позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, быть уверенным в себе и, конечно же, укрепить здоровье.

В данной работе были рассмотрены различные методы и средства, с применением которых можно скорректировать и в дальнейшем поддерживать массу тела. Достичь необходимого результата можно при соблюдении правильного режима дня и питания, грамотного выполнения физических упражнений и конечно же правильно поставленной цели, ведь каждый человек имеет огромный запас энергии, который можно использовать для достижения прекрасных результатов.

Список литературы

1. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский // Физкультура и спорт.
2. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека // Здоровье.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов. М., 1999.