

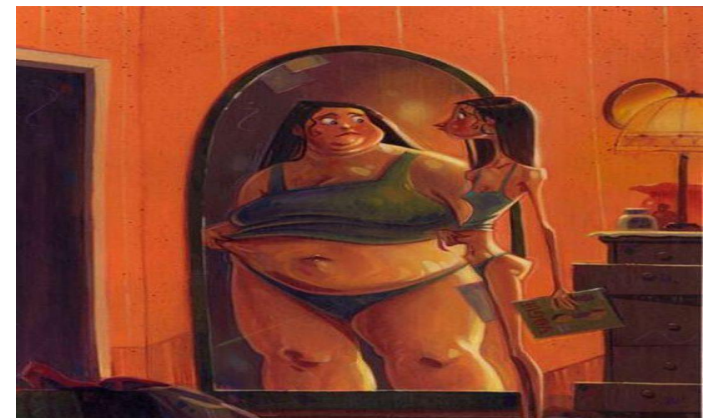
*Изучение типов телосложения и пропорций тела у девушек-старшекласниц. Коррекция телосложения средствами физической культуры.*

# Задачи

- *Изучить литературу по вопросу – классификация типов телосложения*
- *Определить тип телосложения у девушек-старшекласниц.*
- *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.



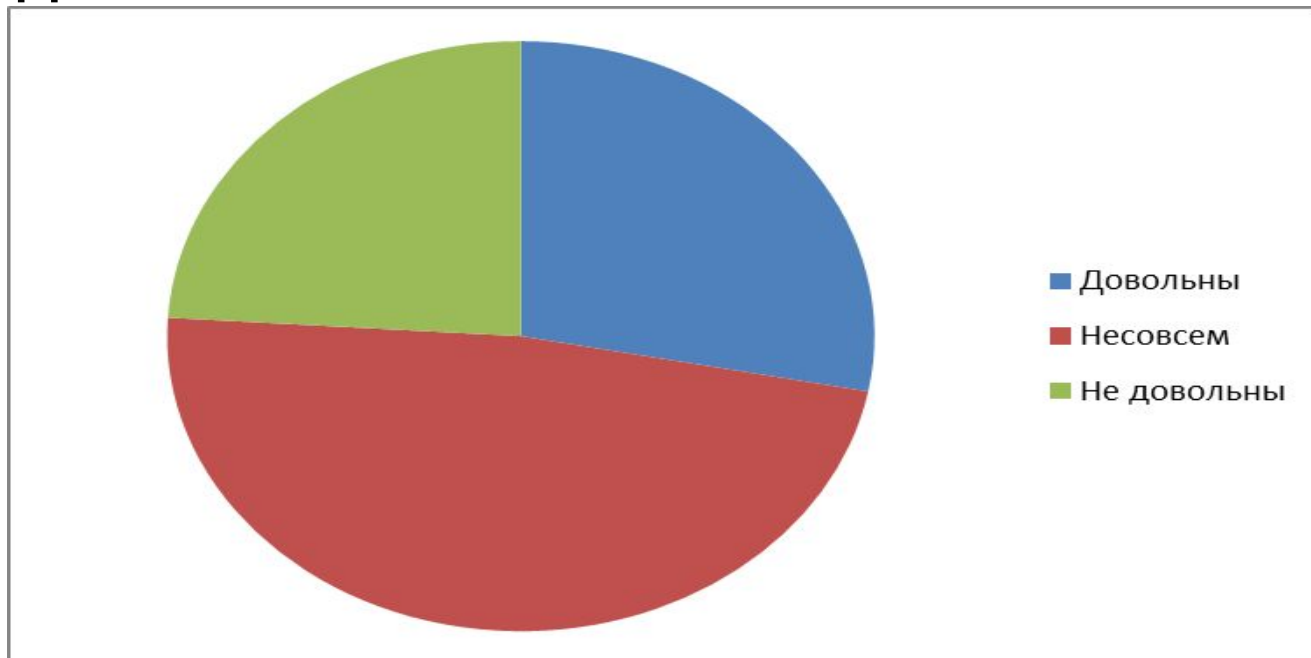
# Результаты опроса:

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:

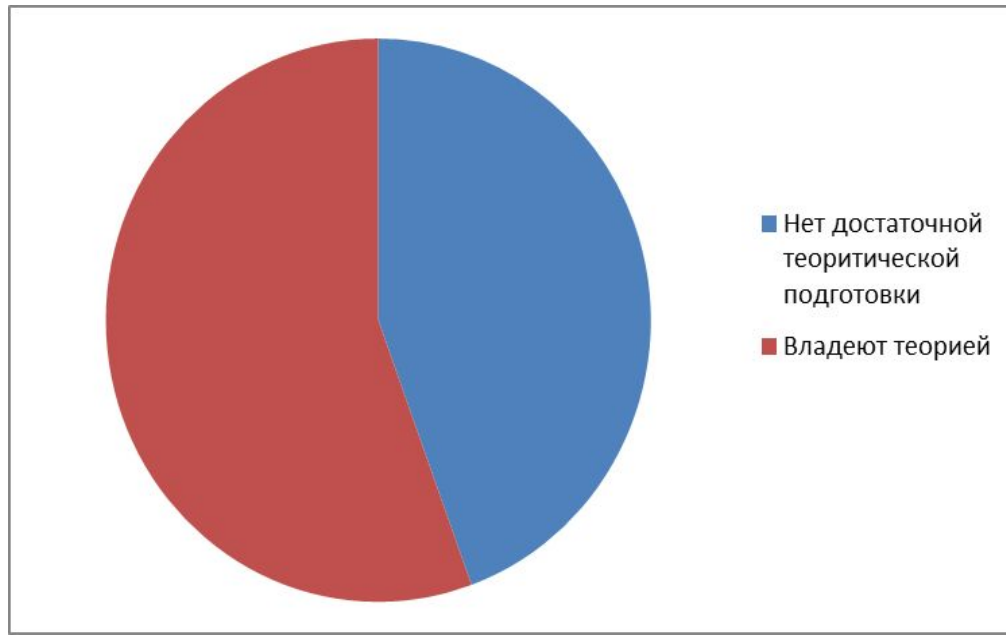
- весом (6 человек - **33%**)
- прессом (15 человек - **83%**)
- бедрами (12 человек - **67%**)
- плечевым поясом (5 человек - **28%**)
- талией (5 человек - **28%**)





**3) Владете 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**
- Владели теоретической 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.

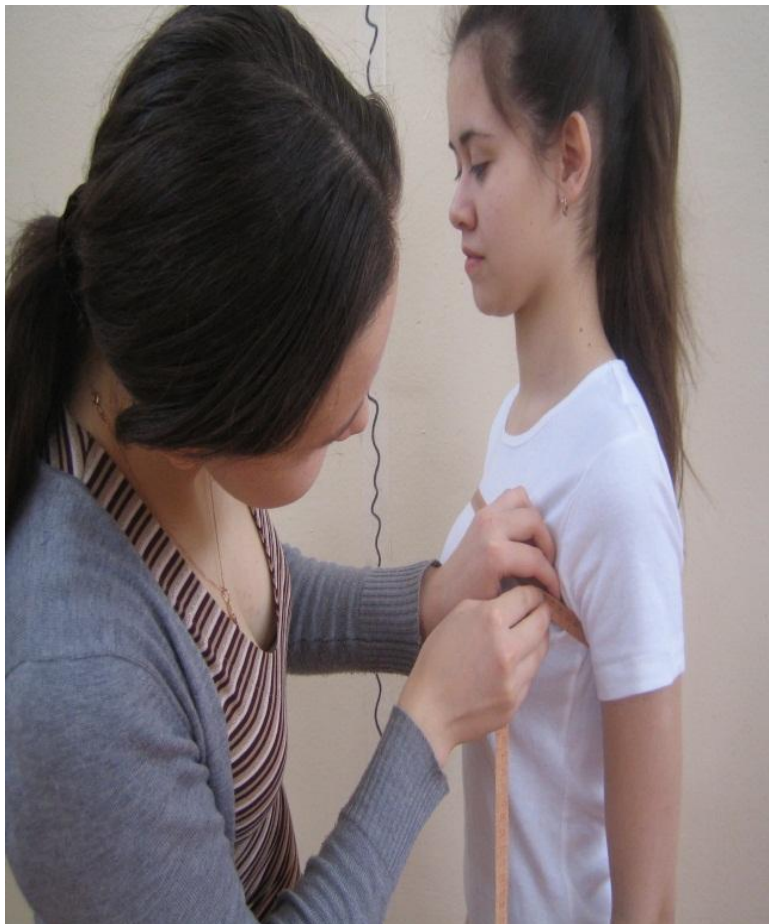


# Окружности грудной

## 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

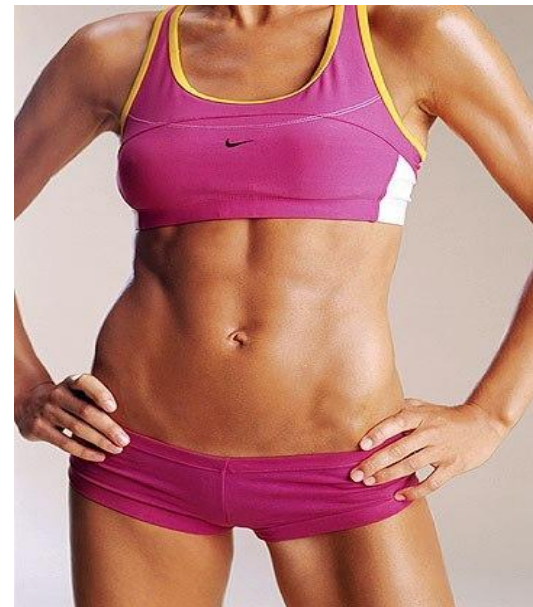
# Таблица измерений

| №   | 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. | Трифоновна 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 полосы 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, отсутствию 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.