



*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.



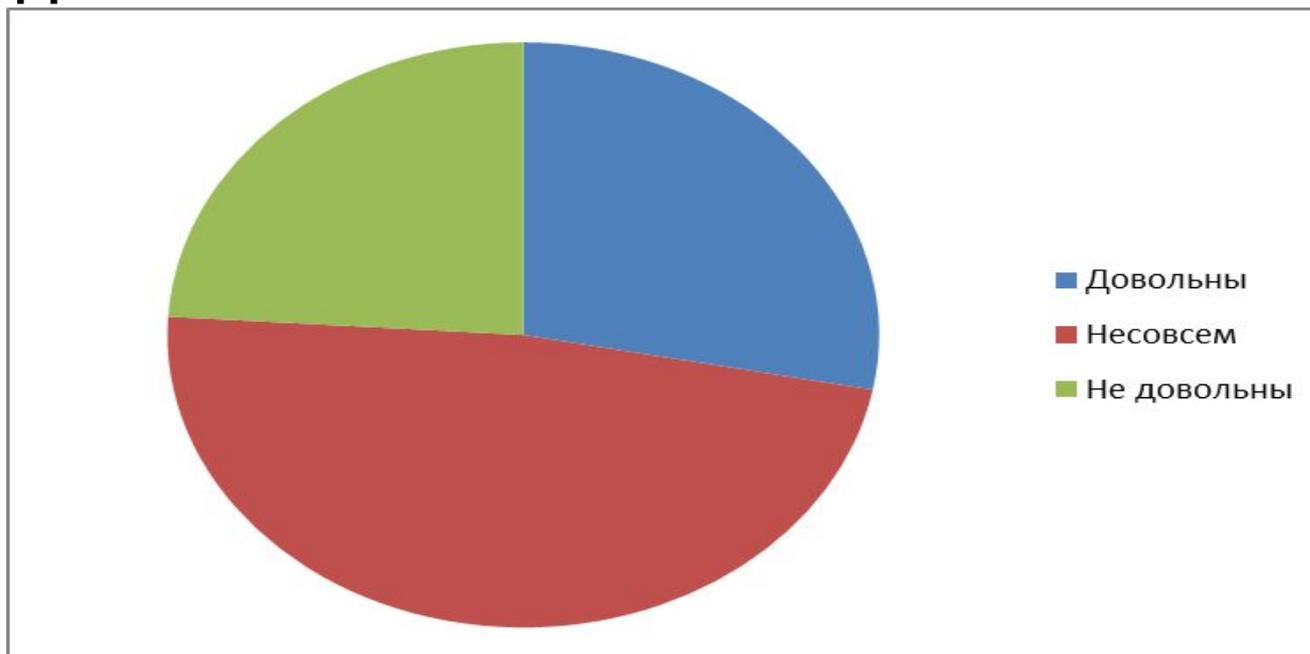
# Результаты опроса:

В опросе приняло участие 25 девушек.

В итоге:

## *1) ДОВОЛЬНЫ ЛИ ВЫ СВОИМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕМ?*

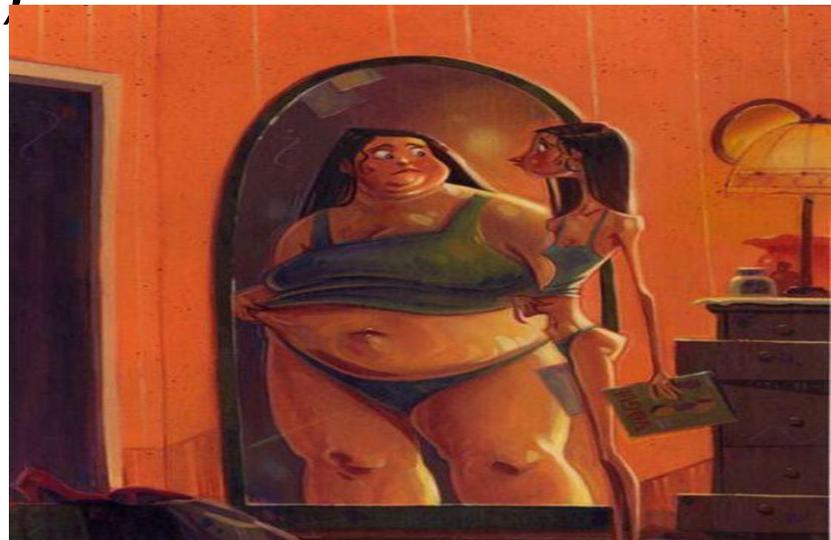
- Довольны - 7 человек
- Не совсем - 12 человек
- Не довольны – 6 человек



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

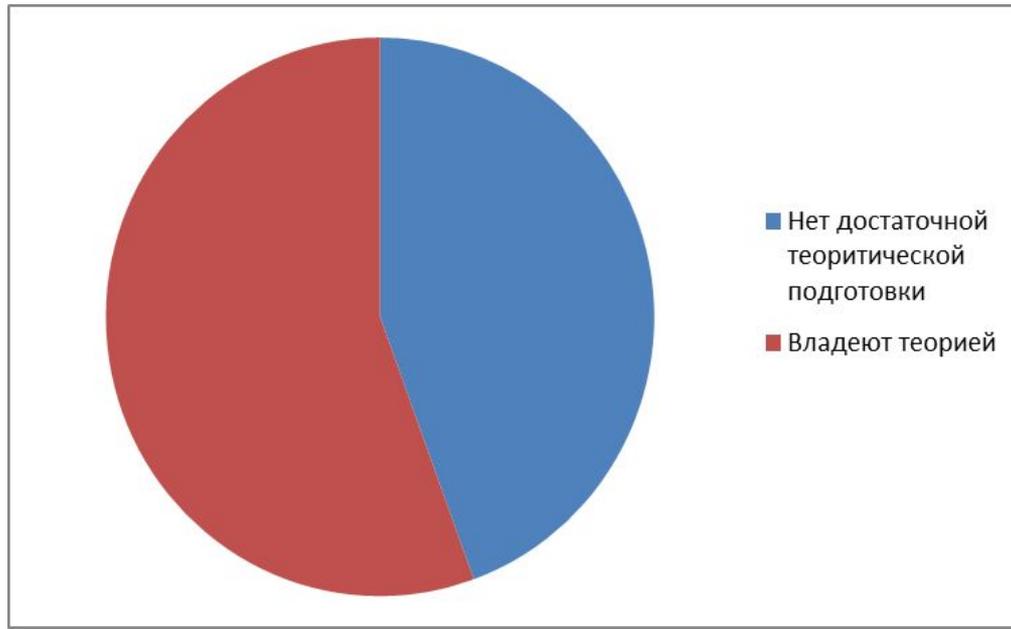
Не довольны:

- 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.

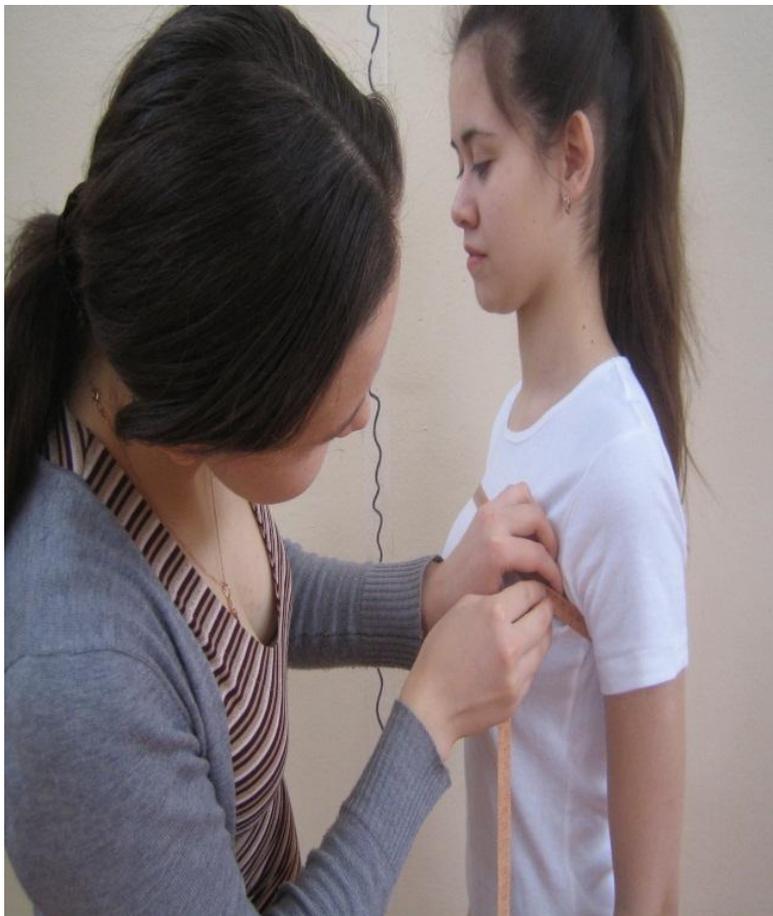


# Окружности грудной

## 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 Пинье

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

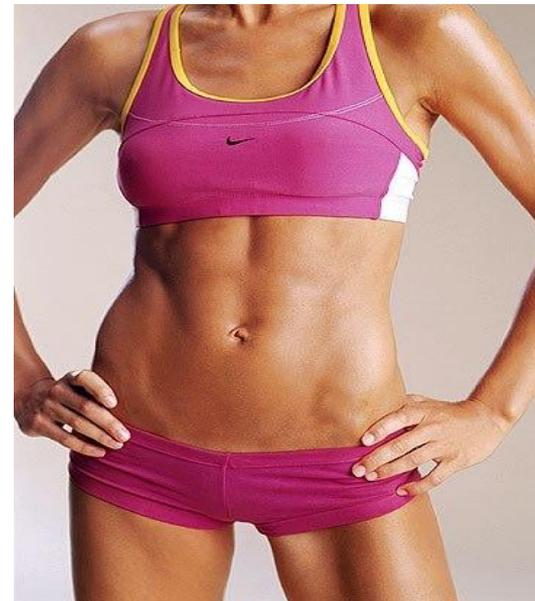
# Таблица измерений

№	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.