

**Филиппов Павел Николаевич**

соискатель, студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО

«Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **К ВОПРОСУ ОБ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВАХ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Аннотация:* статья посвящена изучению методов коррекции фигуры при помощи физических упражнений. Отмечается влияние физической культуры на организм человека.

*Ключевые слова:* коррекция фигуры, физические упражнения, фитнес, пилатес, спорт.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Коррекция фигуры является комплексом упражнений, которые укрепляют, оздоравливают, развивают пропорции тела, уменьшают объем подкожного жира, улучшают внешний вид фигуры [3, 4].

Необходимо понимание, что уменьшение жировых отложений несколько сложно. Например, для женщин активного фертильного возраста жир аккумулируется на животе и бедрах. Он расходуется менее активно в процессе физических упражнений.

Состав физических упражнений представляется совокупностью психофизиологических и биомеханических процессов, происходящих в организме в ходе осуществления этих упражнений [1, 7]. Их содержание ценно в зависимости от их позитивного влияния на занимающегося, его личность, показатели здоровья [6].

В современных условиях физкультурно-спортивная деятельность представлена множеством областей, с разнообразным составом физических двигательных действий, предпочтительных в выборе для коррекции телосложения [2, 8, 9].

Для улучшения фигуры эффективна «Аэробика», включающая разнообразные двигательные действия, направленные на оздоровление. Помимо кардиотренировки, аэробика активизирует секрецию гормонов, способствующих «жиросжиганию».

Следующий способ улучшения внешних данных – «Шейпинг». Это комплексный состав упражнений для корректировки и совершенствования пропорций фигуры, формирующих осанку и пластичность. Шейпинг способствует уменьшению общей массы тела, устранению хронических заболеваний и «плохого самочувствия». Здесь очень важен индивидуальный подход к занимающимся. Непосредственно перед тренировкой изучается «уровень здоровья», тип телосложения. Предлагается индивидуальная эффективная программа, включая разминку, упражнения на выносливость, упражнения на расслабление.

«Зумба» – танцевальные фитнес-программы, в т.ч. и для коррекции фигуры, содержащие активные спортивно-танцевальные движения и действия при музыкальном сопровождении. Эти программы заключаются в выполнении танцевальных движений на основе базовых движений, укрепляющих осанку, улучшающих координацию движений, стимулирующих деятельность сердечно – сосудистой системы. Данный подход «сжигает» значительное количество калорий, способствуя уменьшению массы тела.

Следующее средство – «Пилатес». Эта разновидность физических упражнений для тех, кому противопоказаны интенсивные и большие нагрузки. Он аккумулирует йогу и элементы калланетики. Движения медленные, направлены на последовательное растягивание мышечных групп. Определяющее значение придаётся контролю за техникой движений, дыханию. Тренировочный эффект достигается за счет качества выполненных упражнений, способствуя укреплению мышц брюшного пресса, ног, рук, спины.

Бодибилдинг эффективно демонстрирует результаты в коррекции фигуры благодаря широкому арсеналу силовых физических упражнений, комплексной «проработке» системы питания и «здорового стиля жизни». Корректировка питания осуществляется с учетом некоторого дефицита калорий при соразмерном балансе белков, жиров и углеводов. В продолжительной перспективе это

предоставит занимающемуся улучшение «состава тела», уменьшит «лишние сантиметры и килограммы».

«Кроссфит» или система физической подготовки, состоящая из комплексов аэробной и анаэробной нагрузок – интервальных тренировок. Предусмотрена работа с собственным весом, элементами тяжелой атлетики, гимнастики, гиревого спорта, силового экстрима, интенсивно выполняемых упражнений с короткими интервалами отдыха. Данная система не только улучшит «состав тела», но и позволит скорректировать фигуру, благодаря высокоинтенсивным тренировкам улучшит общую и специальную выносливость организма.

Следует понимать, что повышение двигательной активности вызовет увеличение аппетита. Здесь следует скорректировать систему питания и суточный рацион.

Одно из основных правил коррекции фигуры – сокращение потребления углеводов. Необходимо следовать пропорции: белков в рационе должно быть 1–2 гр. на кг обезжиренной массы тела; углеводов менее 3 г. на кг массы тела; жиров 0,8–1 гр. на кг массы тела [5].

Кроме того, следует учитывать, что не надо искусственно вызывать значительный дефицит калорий, так как это может ухудшить функциональные показатели скелетной мускулатуры. Это будет очень плохим результатом при вопросе коррекции фигуры, потому как целью будет являться улучшения состава тела, не потеря общей массы тела.

Так же есть рекомендация в количестве шагов за день. Их должно быть не менее 10 тыс., что даст ощутимый прогресс в эффекте коррекции фигуры, в длительной перспективе.

*Заключение.* В наше время существует множество разновидностей коррекции фигуры как для физически подготовленных людей, так и для начинающих. Такие методы, доступные для каждой девушки/парня, которая имеет желание изменить свою фигуру и избавиться от лишнего веса. Таким образом, если человек хочет скорректировать свою фигуру, у него получится при большом желании и теоретической подготовленности.

### *Список литературы*

1. Александров С.Г. О вовлеченности студенческой молодежи в занятия спортом (На примере КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, В.В. Иванов // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут: СургГУ, 2022. – С. 19–23. EDN LYZQHC

2. Александров С.Г. О способах повышения интереса студентов вузов к занятиям физкультурой и спортом / С.Г. Александров, В.Д. Ревтова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №61. – С. 12–20. EDN UNKCQQ

3. Александров С.Г. К вопросу о модернизации физкультурного образования и воспитания студентов вуза / С.Г. Александров, А.С. Соловьева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №59. – С. 24–34. EDN CXTISP

4. Александров С.Г. К вопросу о факторах неправильной осанки у студентов вузов и подходах к её коррекции / С.Г. Александров, Д.И. Сушко // Современные научные исследования: исторический опыт и инновации: сборник материалов XVII Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 144–149. EDN VOYMHND

5. Александров С.Г. К вопросу о формировании культуры здорового питания у студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, В.А. Щекинов // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 137–146. EDN DRKLLKP

6. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии технологий: сборник научных

трудов VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203. EDN OZWLRX

7. Коррекция фигуры с помощью физических упражнений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://korrekto.ru/> (дата обращения: 20.10.2023).

8. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fitalife.ru/fitnes/uprazhneniya/metody-korrekcii-figury.html> (дата обращения: 20.10.2023).

9. Четверикова А.Д. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов / А.Д. Четверикова, С.Г. Александров // Горизонты науки: сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 89–93. EDN KLXGNE