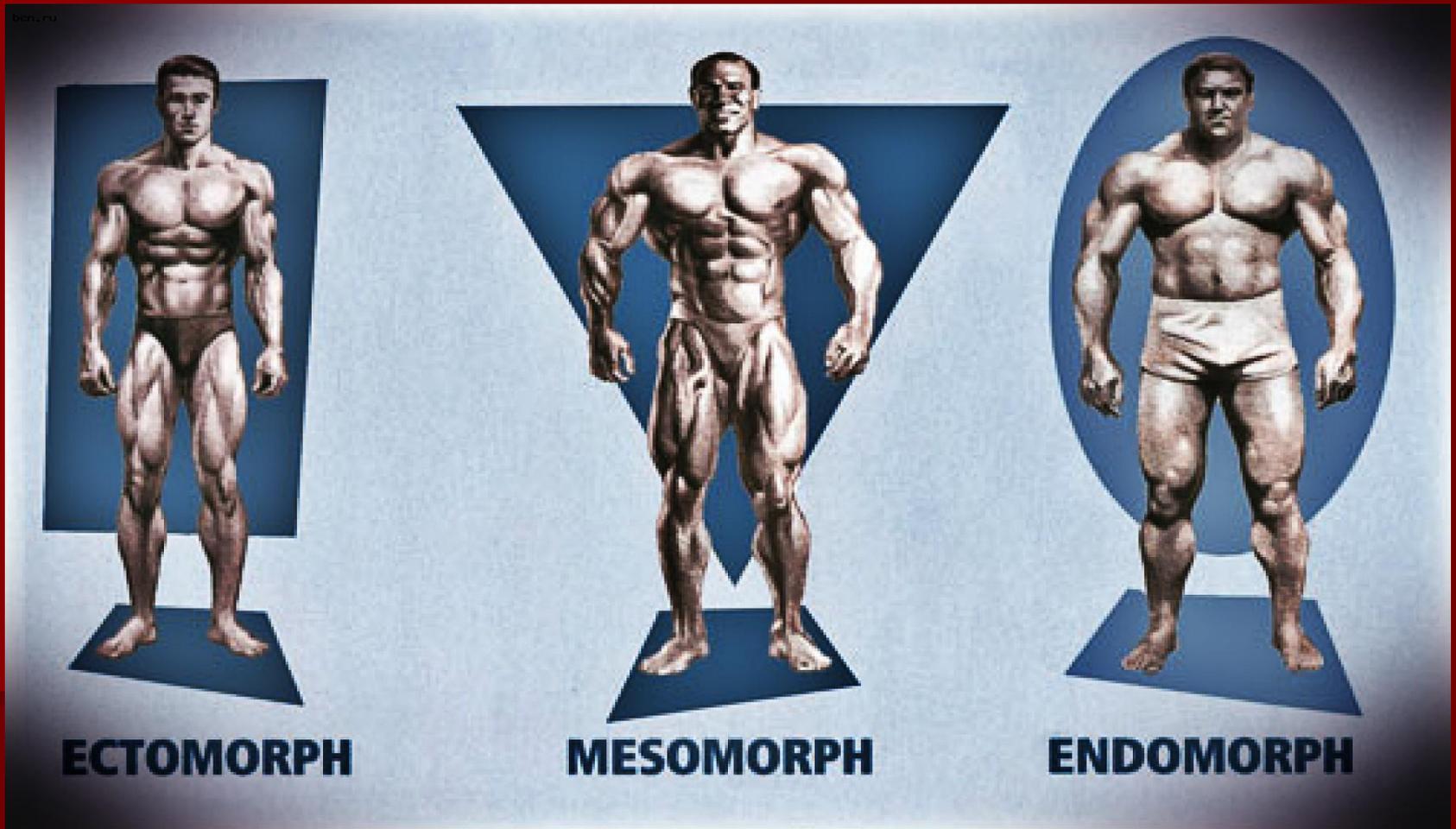


# Понятие телосложения и характеристика его ОСНОВНЫХ ТИПОВ.



# НОРМОСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП (мезоморфный)



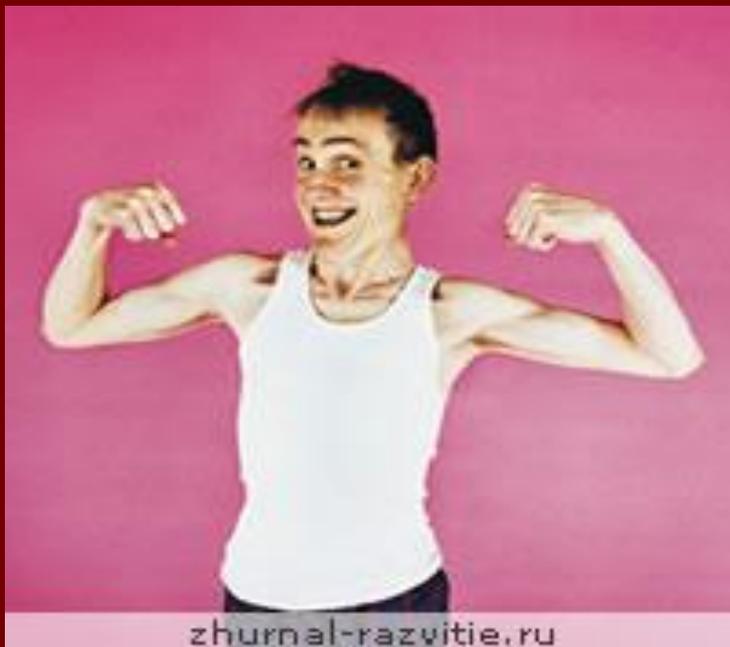
Нормостеник

Характеризуется

пропорциональными размерами:

- Грудная клетка цилиндрической формы, выпуклая
- Спина прямая
- Живот плоский с хорошо развитием мышц
- Эпигастральный угол прямой
- Подкожно-жировая клетчатка развита умеренно

**Астеник**- это человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов, астеникам рекомендуется уменьшать количество повторений, одновременно увеличивать вес снаряда.



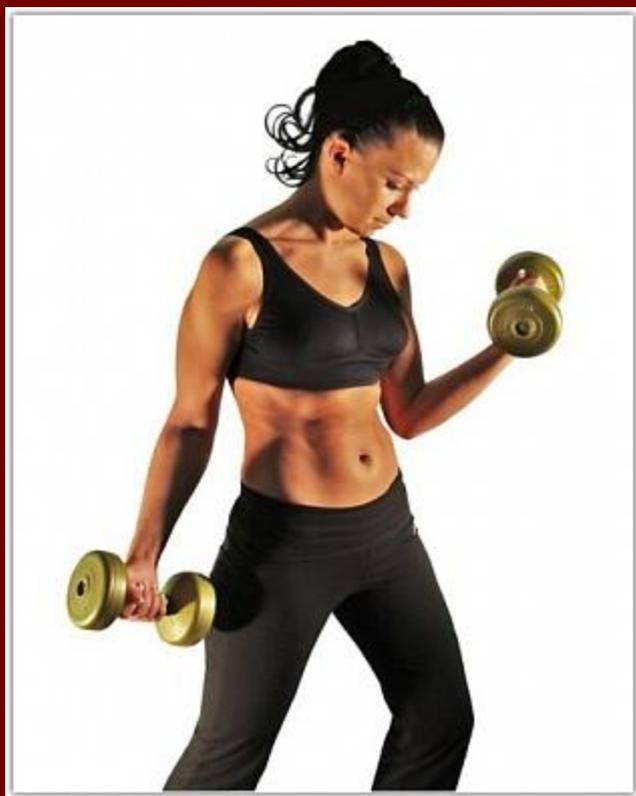
**Гиперстеник-люди, имеющие мощный костяк и, как правило рыхлую мускулатуру ,склонны к полноте.**



***Атлетическая гимнастика(бодибилдинг)-это***  
система упражнений с отягощениями,  
направленная на укрепление здоровья,  
развития силы и создание красивого,  
гармоничного телосложения.



В качестве средств атлетической гимнастики используются упражнения с весом собственного тела, гантелями, амортизаторами, эспандерами, гирями, штангой, различными силовыми тренажерами.



Упражнения с отягощениями обязательно следует сочетать с различными физическими упражнениями динамического характера: ходьбой, бегом, плаванием, спортивными играми, упражнениями на расслабление и т.п.



Силовые упражнения должны охватывать все мышечные группы, но акцент следует делать на более слабых группах мышц или на тех, которые надо развить более других.

- Наиболее целесообразным является следующий режим занятий:
  - для начинающих: количество тренировок в неделю – 2-3, длительность занятия – 30-60 минут;
  - для подготовленных: количество занятий – 4-5 раз в неделю, длительность занятия – 1,5-2,5 ч.

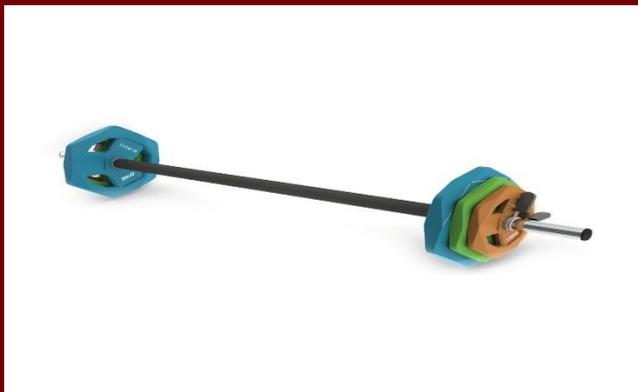
Шейпинг – система физических упражнений ( преимущественно силовых) для женщин, направленное на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.



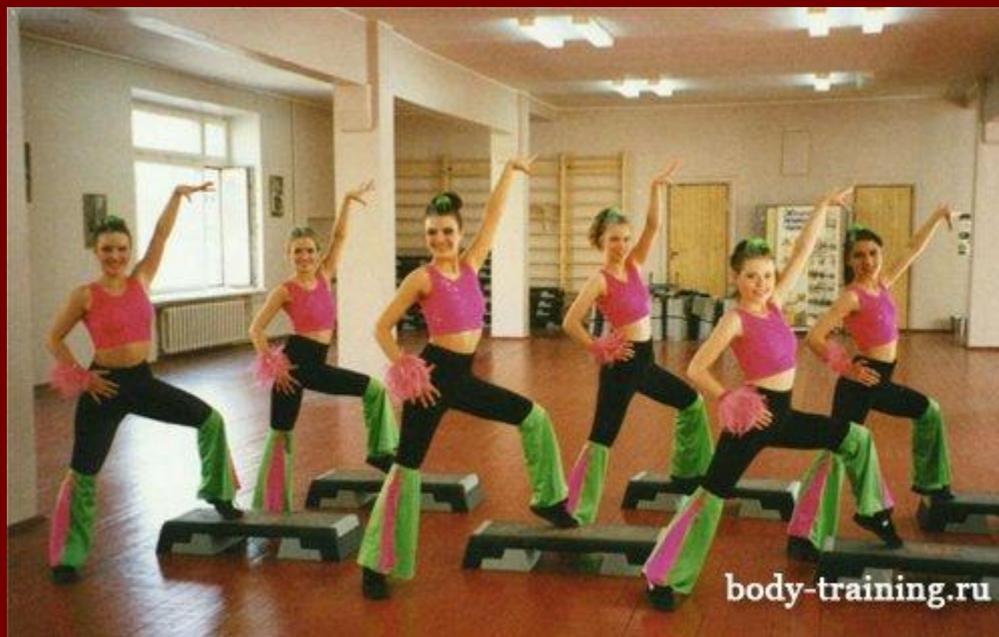
***Силовая аэробика.*** Основу силовой аэробики составляют всевозможные упражнения со снарядами ( гантелями, мини-штангами, резинами, тяжелыми палками): жимы, приседания, наклоны.



***Памп-аэробика***- это разновидность силовой аэробики. Представляет собой тренировку с мини-штангой ( весом от 2 до 20 кг) в мягкой оболочке.



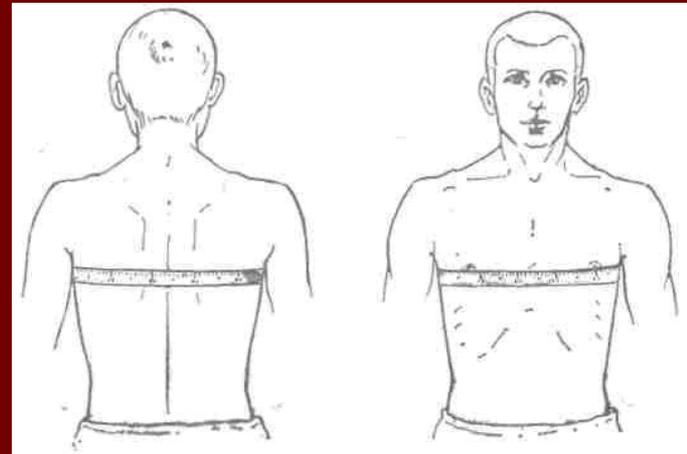
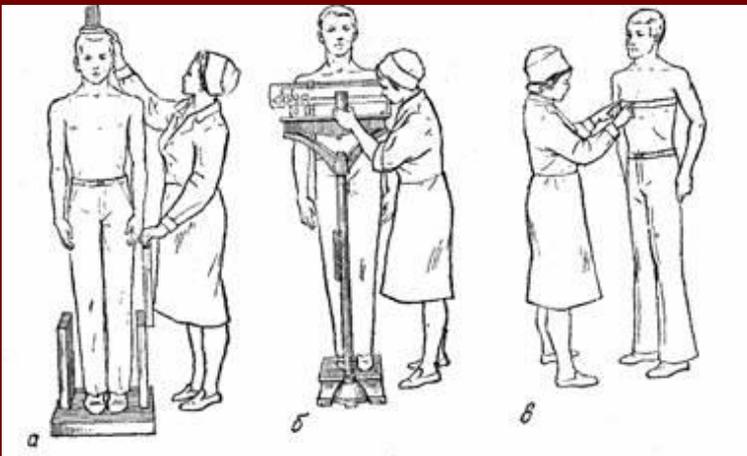
***Главная задача аэробики*** -развить силовую выносливость, подтянуть мышцы, разрабытывая нужные группы мышц. Силовые упражнения могут чередоваться с аэробными, а также с упражнениями для сердечно-сосудистой системы.



**Гармоничность телосложения  
характеризуется показателем, который  
вычисляется по формуле:**

**Окружность грудной клетки ( в см) \* 100**

**Рост ( в см)**



# Для объективной оценки эффективности занятий по развитию телосложения

## применяют:

- Метод ( измерение массы тела; окружности частей тела: шеи, грудной клетки, плеча, предплечья, талии, бедра, голени; ширины плеч с помощью сантиметровой ленты);
- Контрольные тесты ( отжимания рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа);
- Функциональные показатели ( частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление).

## Примерное соотношение при нормальном телосложении следующие:

- ❖ окружность шеи вдвое больше окружности запястья и вдвое меньше окружности талии;
- ❖ окружность бедра в полтора раза примерно больше окружности голени;
- ❖ окружность голени равна примерно окружности шеи (у девушек) и окружности напряженного бицепса ( у юношей).

**СПАСИБО  
ЗА ПРОСМОТР!**

