

Тема 3: Коррекция  
физического развития,  
двигательной и  
функциональной  
подготовленности  
средствами физической  
культуры и спорта.

# Типы телосложения

- При всём многообразии индивидуальных особенностей строения тела человека можно выделить определенные группы, обладающие общими признаками. Отсюда вытекают так называемые типы конституции (constitution – телосложение).
- Размеры тела, характеризующие его по наибольшим величинам, называются *тотальными*. К тотальным размерам относят: длину тела и его массу, объем грудной клетки, объем и поверхность всего тела.
- Различают также *пропорции тела* – соотношение диаметров отдельных его частей.

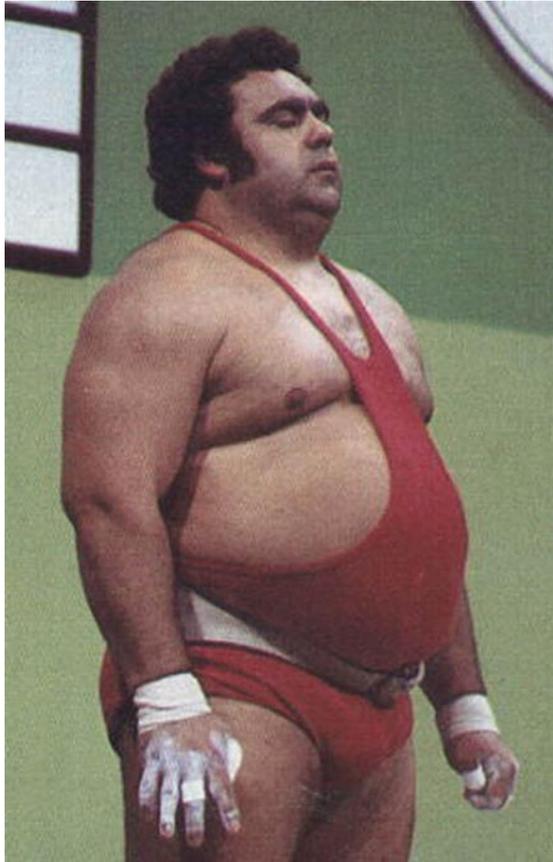
По таким показателям телосложения, как его линейные размеры, объем и поверхность, а так же по соотношению длины, массы и ОГК принято оценивать уровень физического развития человека.

От телосложения человека зависят его функциональные возможности и предрасположенность к некоторым заболеваниям.

У мужчин типы телосложения более выражены чем у женщин, и потому легче узнаваемы.

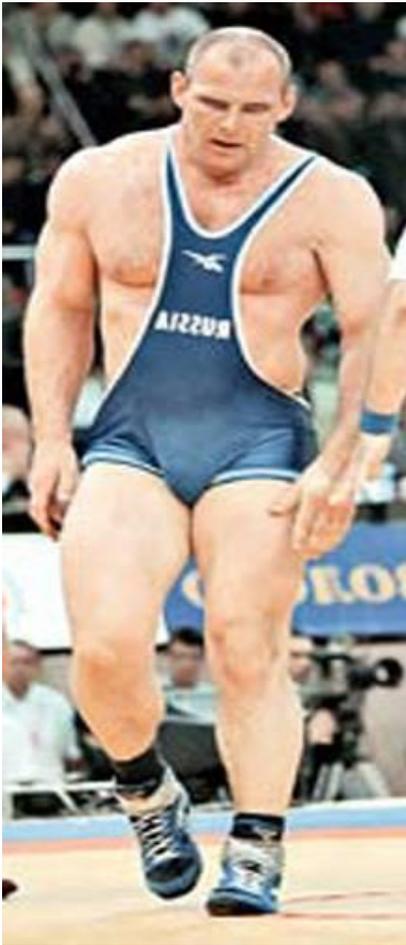
Существует множество классификаций типов телосложения человека. Наиболее распространена система Шелдона. По это классификации выделяют три крайних, ярко выраженных варианта телосложения.

# Эндоморфный тип.



- Этот тип характеризуется шарообразными формами тела, большим животом, круглой головой, слабыми и вялыми руками и ногами с большим количеством жира на плечах и бедрах, но с тонкими запястьями и лодыжками. У эндоморфов передне-задние размеры, включая грудную клетку и таз, преобладают над поперечными. Эндоморфы предрасположены к чисто силовым упражнениям, они

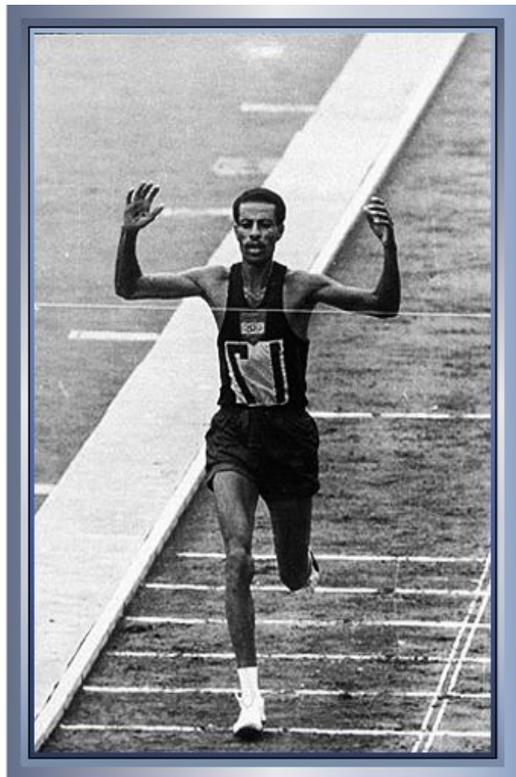
# Мезоморфный тип.



- Крайний вариант этого типа имеет прямоугольные очертания тела, кубическую массивную голову, широкие плечи и грудную клетку, хорошо развитые мышцы рук и ног. Количество подкожного жира у них на минимальном уровне, а передне-задние размеры – небольшие. Мезоморфы быстрее добиваются успеха в скоростно-силовых видах

# Эктоморфный тип.

- Имеет вытянутое в длину хрупкое тело, слаборазвитую мускулатуру, тонкие и длинные руки и ноги, худую и узкую грудную клетку и такой же живот. Подкожная жировая прослойка у них почти полностью отсутствует. Это тип долговязого человека. У них большая поверхность тела по отношению к его общим размерам, хорошо развита нервная система. Эктоморфы предрасположены к упражнениям на выносливость.



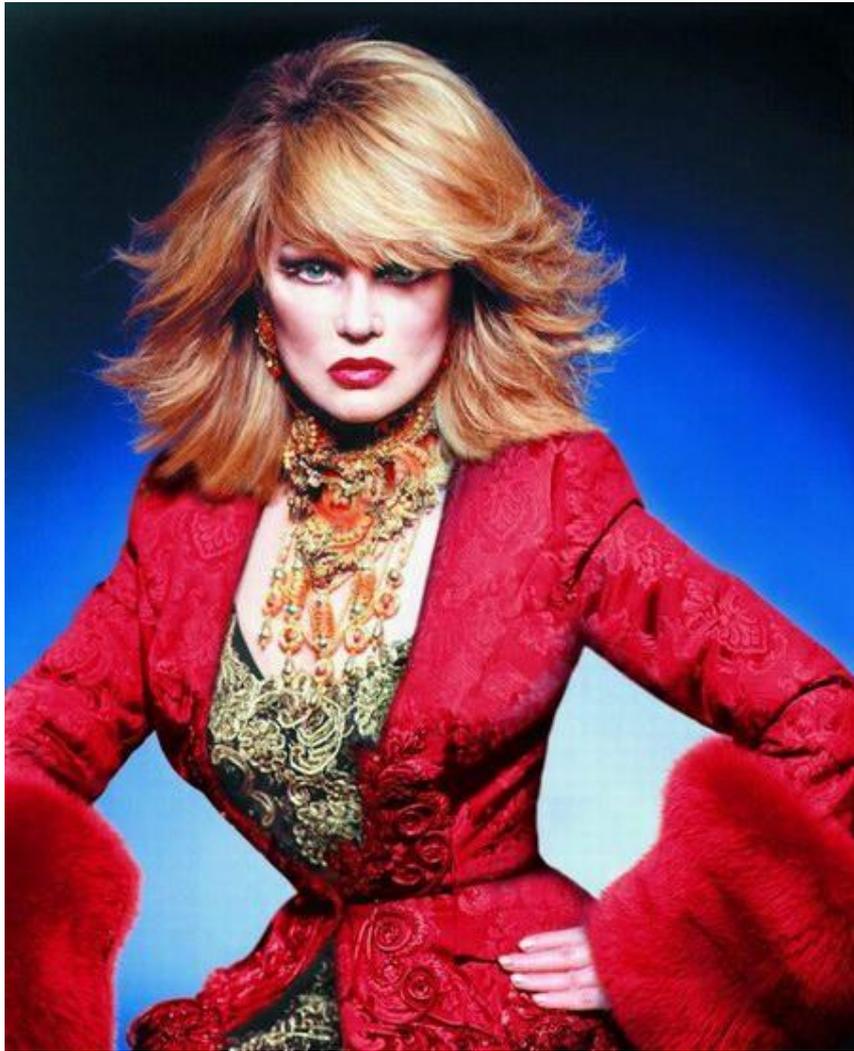
# Коррекция физического развития

- Физическое развитие человека, как процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств, зависит от наследственности, условий жизни а также от физического воспитания с момента рождения. Не все признаки физического развития в одинаковой степени поддаются исправлению в студенческом возрасте: труднее всего – рост, значительно легче – масса тела (вес) и отдельные антропометрические показатели (ОКГ, обхватные размеры конечностей и т.д.).

- По сведениям некоторых авторов рост в длину у мужчин продолжается до 25 лет, хотя многие исследователи считают, что этот процесс прекращается у девушек к 17 – 18 годам, а у юношей – к 19.
- Под влиянием физических нагрузок улучшается кровоснабжение всех тканей, усиливаются обмен веществ и, что особенно важно, в организме образуется активное вещество – соматотропный гормон (СТГ). Он влияет на увеличение длины костей и, следовательно, на рост человека. Установлено, что физические нагрузки умеренной мощности и продолжительностью 1,5 – 2 часа могут более чем в 3 раза

- Наиболее благоприятно на стимуляцию роста влияют спортивные игры. Их рекомендуют сочетать с нагрузками умеренной мощности (в плавании, ходьбе на лыжах, беге) 2 -3 раза в неделю по 40 – 120 мин., а также ежедневные специальные прыжковые упражнения. Рост зависит и от условий внешней среды и от питания.
- В отличие от роста, вес человека поддается значительным изменениям.
- Для соответствия веса тела норме чаще всего используют весоростовой показатель (индекс Кетле).
- $ИК = \text{вес(г)} / \text{рост(см)}$





- Истинная антропометрическая соразмерность тела человека, признанная и анатомами, и специалистами биодинамики, в своей основе имеет взгляды древних эллинов, у которых культ человеческого тела был достаточно высок. Это отразилось в пропорциях работ древнегреческих скульпторов. За основу их разработок пропорций тела брались единицы меры, равные той или иной части тела человека. Такой единицей меры, называемой модулем, считается высота головы. По Поликлету высота головы при нормальной фигуре человека должно укладываться восемь раз в высоте роста тела. Так, согласно «квадрату древних», размах распростертых рук равен длине тела. Длина бедра

# Коррекция двигательной и функциональной подготовленности

- Физический потенциал человека наиболее интенсивно развивается в первые два десятилетия жизни. В это время происходит как бы накопление запаса физических кондиций человека, который он затем расходует до глубокой старости. В последующие годы жизни следует поддерживать режим умеренной двигательной активности, не допуская резкого снижения физического потенциала.

- В первые годы жизни ребёнка (до 5 – 6 лет) характер физических нагрузок должен быть разнообразным, их объём достаточно велик, интенсивность не высока. Малыша необходимо научить возможно большему числу разнообразных движений, не требующих значительных и длительных физических напряжений, создать условия и возможности свободно практиковаться в этих движениях.
- В возрасте 7 - 9 лет стратегическая задача физической подготовки ребёнка – накопление координационного опыта. Этот период наиболее благоприятен для овладения основами управления движениями, закладки

- Возрастной интервал с 10 до 12 лет благоприятен для развития быстроты движений .
- Подросткам 12 – 14 лет больше внимания следует уделять упражнениям скоростно-силового характера.
- С 15 лет можно приступать к активным тренировкам, направленным на развитие выносливости и силовых качеств.
- Возраст 17 – 19 лет является благоприятным для объединения всех достижений в развитии физического потенциала.
- С середины или конца третьего десятилетия жизни необходимо осуществлять разнообразную по содержанию физическую активность с постепенно снижающей интенсивностью и относительно стабильным объёмом.