

**Понятие
телосложения и
характеристика его
ОСНОВНЫХ ТИПОВ.**

Телосложение —

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 трансформаций организма от его зарождения до конца жизни.

ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

**– это набор
генетических
факторов, с помощью
которых можно
определить состояние
здоровья,
предрасположенность к
болезням и,**

ТИПЫ телосложения

1. Астеник:

- конечности длинные; туловище относительно короткое; ладони и ступни узкие, но продолговатые; верхний грудной отдел и плечи также узкие. Мышцы, пропорционально костям, имеют тонкую и удлиненную структуру. Жировые подкожные отложения минимальны. Характерен быстрый обмен веществ и достаточно медленный процесс набора мышечной массы;

2. Атлетик:

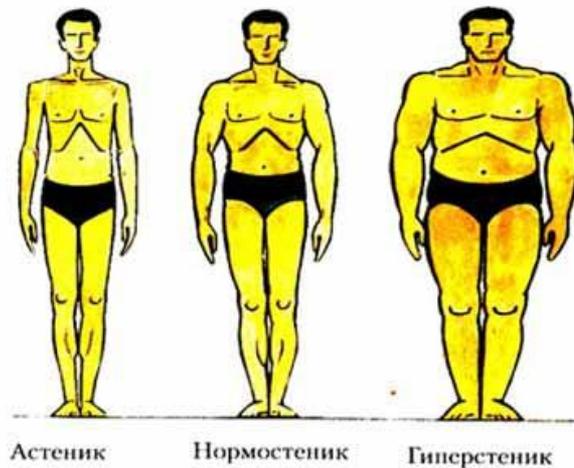
- верхний грудной отдел хорошо развит; широкие плечи; туловище длинное с плотной мускулатурой; от природы имеет значительный силовой мышечный потенциал. Относительно легко набирает мышечную массу, но нужно тщательно следить за пропорциями и формой приобретаемой мускулатуры;

3. Пикник:

- массивное телосложение, с большим содержанием подкожного жира; таз имеет более широкое строение, по сравнению с предыдущими типами; мышцы имеют «мягкую» структуру; формы лица округлые; шея короткая. Способны, весьма быстро, набрать общую массу, но довольно тяжело избавляются от жировых отложений.

3 основных типа телосложения.

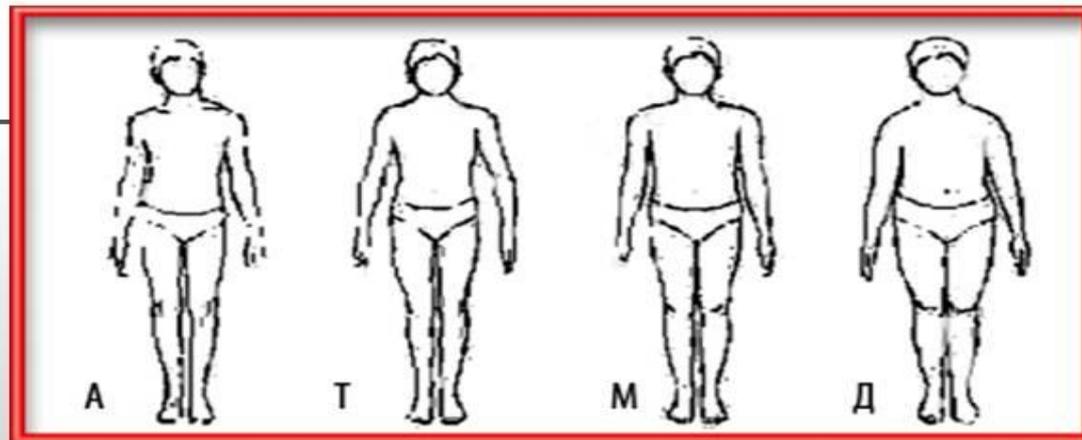
- ▶ Нормостеник-атлет
- ▶ Астеник;
- ▶ Гиперстеник - пикник



Нормостеник - атлет - человек атлетического телосложения характерна хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах, силовые нагрузки хорошо воздействуют на его мышцы, увеличивая их массу и рельефность

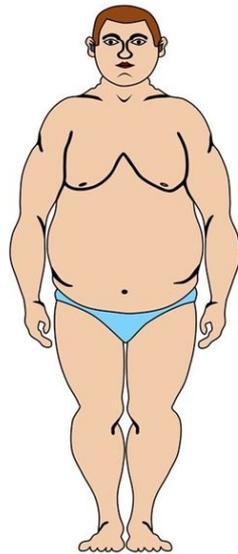
Астеник- это человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов, астеникам рекомендуется уменьшать количество повторений, одновременно увеличивать вес снаряда.

Астенический тип



Грудная клетка - уплощена, часто сужена книзу; спина сутулая с выступающими лопатками; живот – впалый; конечности – удлиненные; костяк - тонкий; подкожно-жировой слой – незначителен; мускулатура - развита слабо; эпигастральный угол – острый.

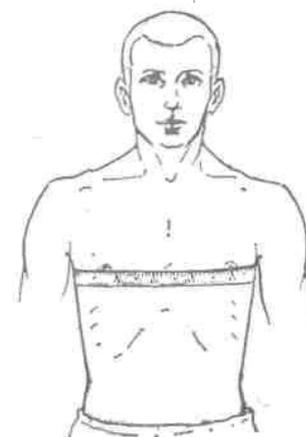
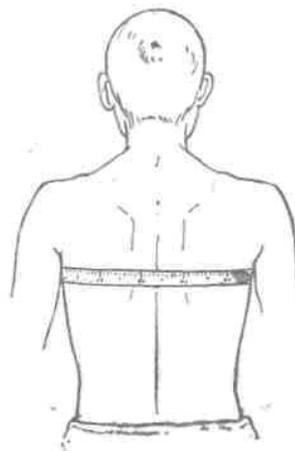
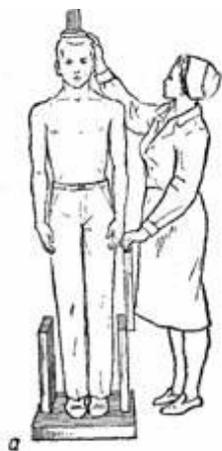
Гиперстеник - пикник-люди, имеющие мощный костяк и, как правило рыхлую мускулатуру, склонны к полноте.



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).

Фиксированный весо-ростовой коэффициент

Расчет производится на основе зафиксированного коэффициента (вес в граммах делится на рост в сантиметрах).

Таблица ниже предназначена для женщин в возрасте от 15 до 50 лет.

Формула идеального веса: $(\text{рост в см} * \text{коэффициент}) / 1000$

Возраст	Тип телосложения		
	Астенический	Нормостенический	Гиперстенический
15 - 18	315	325	355
19 - 25	325	345	370
26 - 40	335	335	380

Классификация типов телосложения по Соловьеву:

Астенический тип: менее 18 см у мужчин, менее 15 см у женщин.

Нормостенический тип: 18-20 см у мужчин, 15-17 у женщин.

Гиперстенический тип: более 20 см у мужчин, более 17 см у женщин.

Формула Купера

Идеальный вес для женщины (кг) : $(\text{рост (см)} \times 3,5 : 2,54 - 108) \times 0,453$.

Идеальный вес для мужчины (кг) : $(\text{рост (см)} \times 4,0 : 2,54 - 128) \times 0,453$.

В качестве образца будем брать данные автора - девушка, рост - 159 см. По этой формуле она должна весить 50, 32 кг (что, наверное, близко к правде).

Формула Лоренца

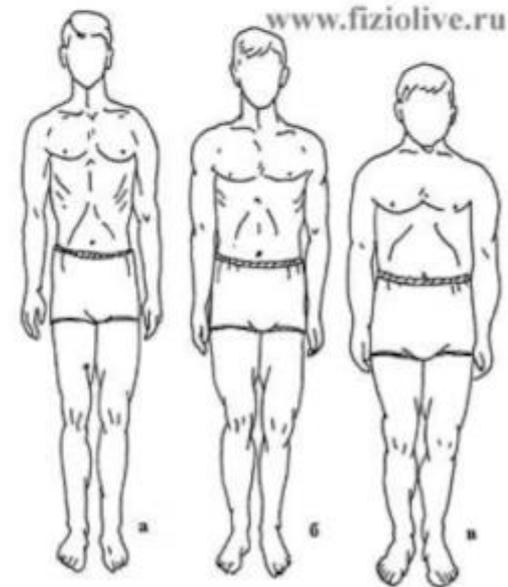
Идеальный вес = $(\text{рост (см)} - 100) - (\text{рост (см)} - 150)/2$

МОЯ КОНСТИТУЦИЯ

а) Тонкокостный (астенический) тип телосложения. У женщин с этим типом телосложения конечности длинные, кости тонкие, шея также длинная и тонкая, мышцы развиты сравнительно слабо.

б) Нормальный (нормостенический) тип телосложения. Как правило, у них красивая, пропорционально сложенная фигура. Основные размеры тела отличаются правильным соотношением.

в) Ширококостный (гиперстенический). У представительниц этого типа телосложения поперечные размеры тела больше, чем у нормостеников и астеников. Их отличают широкие, толстые и тяжелые кости; плечи, грудная клетка и бедра у них широкие; ноги короткие.



Домашнее задание

1. Определи свой тип телосложения
2. Составь комплекс упражнений для коррекции своей фигуры