УДК 612.06

Способы улучшения фигуры в подростковом возрасте

Икко Григорий Ильич

МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой»

МОУ Пчевская СОШ имени Садыка Джумабаева

Аннотация: статья посвящена вопросу улучшения фигуры подростка без вредных для его здоровья способов и отношению подростков к данной проблеме.

Ключевые слова: здоровье, телосложение, комплекс упражнений.

Ikko G. Ways to improve the figure in adolescence.

Annotation: the article is devoted to the issue of improving the figure of a teenager without ways harmful to his health and the attitude of adolescents to this problem.

Key words: health, physique, complex of exercises.

В подростковом возрасте, когда происходящая гормональная перестройка организма приводит к изменению форм и пропорций тела, внешности подростка, потере целостного ощущения себя, проблема отношения к своему телу приобретает особую остроту. Все это происходит на фоне того, что общение со сверстниками становится ведущей деятельностью подростка, зарождаются романтические отношения, выходит на сцену личностный эгоцентризм. Принятие своего тела превращается порой в трудную, драматичную проблему для подростка, которая может непреднамеренно усугубляться самими родителями.

Использование социальных сетей с высокой степенью визуального сопровождения, повышает возможность сравнения себя с изображениями других пользователей, фотографии которых часто подражают социально принятым идеалам красоты. В результате разрыв между оценкой образа своего тела и этими изображениями способствует повышению неудовлетворенности собой и беспокойством об образе своего тела, что, в свою очередь, влияет на развитие таких симптомов, как депрессия и тревога. Кроме того, подростки, в

погоне за навязанными социальными сетями идеалами, изнуряют себя диетами, а порой и голодают, что приводит к печальным последствиям.

Данная статья актуальна, так как помогает найти пути решения этой проблемы, раскрывая особенности подростковой фигуры и предлагая безопасные способы поддержания фигуры в форме.

Я поставил перед собой цель: найти безопасные для здоровья подростка способы приведения и поддержания фигуры в форме.

Дети лет до десяти растут равномерно, причем мальчики и девочки имеют одинаковые пропорции тела. В начале периода полового созревания происходит пубертатный скачок роста. В это время длина тела за год может увеличиться на 7–12 см.

Девочки обычно обгоняют ровесников-мальчиков в росте и развитии. У девочек скачок происходит в среднем в 10–11 лет, у мальчиков — в 13 лет. После достижения пика скорости роста наблюдается его быстрое замедление и прекращение: у девушек — после 16 лет, у юношей — после 18 лет.

Максимальная скорость роста подростков наблюдается весной, а максимальная скорость прибавки массы тела — осенью. Интенсивность и продолжительность этого скачка у каждого подростка своя. Мальчики «догоняют», а иногда опережают и девочек в развитии, как правило, только к последним классам школы, при этом юноша 17–18 лет все еще растет, а девушка уже останавливается в росте.

Все подростки хотят быть уверенными в том, что с их телом, все в порядке. Ведь они постоянно сравнивают себя со сверстниками. Даже если подросток и не задает прямых вопросов относительно своего тела и лица, надо всеми способами рассеивать его возможные комплексы.

Гармоничность пропорций тела является одним из критериев оценки развития и состояния здоровья.

При диспропорции в строении тела можно думать о нарушении ростовых процессов и обусловивших его причинах (эндокринных, хромосомных и др.).

Многие подростки не учитывают, а то и вовсе не знают о том, что у каждого человека тело формируется в соответствии с заложенной конституцией, и как бы они не насиловали себя диетами, голоданиями, излишней физической нагрузкой, они не смогут ее перебороть.

Конституционные особенности телосложения становятся очевидными с ранних этапов развития ребенка: одни дети обладают хрупким, изящным (так называемым гранильным) телосложением, другие – крепкими мышцами и относительно короткими конечностями, третьи отличаются преобладанием жировой ткани над мышечной.

Предрасположенность к тому или иному типу телосложения определяется наследственностью ребенка, но проявляется и закрепляется она под воздействием факторов внешней среды.

По мере взросления организма конституциональные особенности закрепляются и проявляются в относительно стабильных вариациях нормативного развития организма, которые называют типами телосложения. В некоторой мере тип конституции ребенка можно определить уже в 6-7 лет и довольно точно – в 11-12 лет.

Типы телосложения

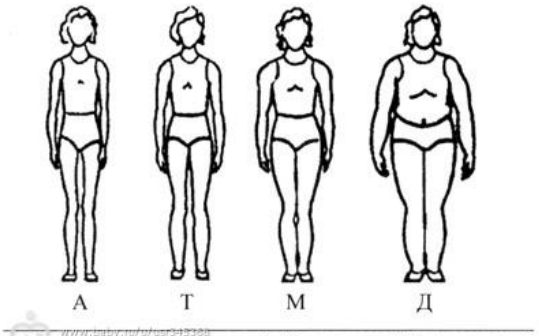
В нашей стране широкое распространение получила оценка телосложения детей и подростков с использованием схемы В. Г. Штефко – А. Д. Островского.

•Астеноидный

•Торакальный

•Мышечный

•Дигестивный



А - астеноидный, Т - торакальный, М - мышечный, Д - дегистивный

МЫШЕЧНЫЙ ТИП: Имеет более массивный скелет, широкие плечи и тазовый пояс, а также лучше развитую мускулатуру, чем предыдущие типы. Грудная клетка цилиндрическая, живот прямой, мышечная ткань развита хорошо (объем мышц и их тонус), мышцы рельефные, жироотложение среднее, костный рельеф сглажен хорошо развитой мускулатурой. Кости скелета широкие. Плечи шире бедер. Конечности относительно средние. Угол между нижними ребрами прямой. Объем легких относительно средний. Мышечная сила большая. Выносливость высокая.

Обладатели этого типа конституции, универсальные спортсмены. Дети с такой конституцией способны добиться успехов в любых видах спорта. Они смело могут выбирать тот вид, к которому больше лежит душа.

ДИГЕСТИВНЫЙ ТИП: Имеет крупный, массивный скелет, коническую (короткую, расширенную книзу) грудную клетку, выпуклый, округлый живот, часто с жировыми складками. Ширина плеч и таза по сравнению с другими типами наибольшая, спина прямая или слегка уплощенная, мышечная масса обильная и имеет хороший тонус. Костный рельеф плохо просматривается из-за жировых складок на спине, боках, животе. Кости скелета широкие. Плечи не шире бедер. Конечности относительно короткие. Угол между нижними ребрами тупой. Объем легких относительно малый. Мышечная сила большая. Выносливость низкая.

Такие дети медлительны и неповоротливы. Активность будет для них мучением. Дети такого типа могут заниматься тяжелой атлетикой или борьбой.

АСТЕНОИДНЫЙ ТИП: У таких детей высокий рост, относительно узкие плечи и таз, уплощенная, вытянутая и суженная книзу грудная клетка, тонкие кости, часто сутулая спина с выступающими лопатками, впалый или прямой живот.

Мускулатура развита слабо, тонус ее вялый, жироотложение незначительное, хорошо видны ребра, кости плечевого пояса, ноги в области бедер не смыкаются.

Подросткам с таким типом телосложения рекомендуется заниматься легкой атлетикой.

ТОРАКАЛЬНЫЙ ТИП: Гранильное («изящное»), относительно узкое телосложение, грудная клетка цилиндрической формы, иногда немного уплощена, прямая спина, лопатки могут выступать, живот прямой. Умеренные жироотложение и развитие мускулатуры, тонус мышц может быть достаточно высоким даже при небольшой мышечной массе. По сравнению с предыдущим типом даже при слабом развитии жировой ткани хорошо развита грудная клетка и выражен мышечный тонус.

Кости скелета узкие. Плечи немного шире бедер. Конечности относительно длинные. Угол между нижними ребрами острый. Объем легких относительно большой. Мышечная сила малая. Выносливость очень высокая.

Дети астеноидного и торакального типов телосложения невероятно энергичны и выносливы. Они добиваются больших успехов в цикличных видах спорта: лыжи, легкая атлетика, плавание, велогонки, гребля. Возможно снижение самооценки и чувства собственной значимости.

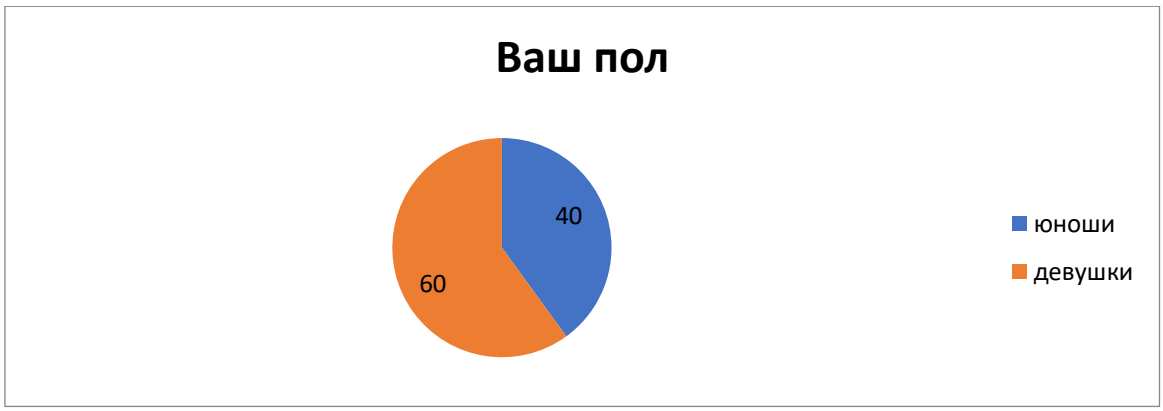
Большинство людей не относятся точно к тому или иному типу, а представляют собой нечто промежуточное между двумя соседними типами телосложения.

Подростки оценивают свое тело прежде всего с точки зрения сексуальной привлекательности. Поэтому для них типично болезненное внимание к параметрам и пропорциям тела, состоянию кожи, размерам половых органов.

Такая повышенная чувствительность может вызывать конфликтные реакции или неврозы.

Чтобы доказать актуальность моей работы и понять, насколько подросткам важен свой внешний вид, а в частности фигура и на что ради нее они способны, я провел анкетирование среди 100 человек в возрасте 13-17 лет. Вопросы представлены в приложении 1.

60% опрошенных – девушки. В основном возраст ответивших на вопросы – 15-16 лет.



На вопрос: Важно ли Вам, как выглядит ваше тело, лишь 15 процентов ответило нет, причем из них всего 5% юноши. Это говорит о том, что и юношам не меньше чем девушкам важен свой внешний вид.

На вопрос: устраивает ли Вас ваша фигура лишь 45% ответило положительно, но это были исключительно девушки.

На вопрос: Как вы относитесь к препаратам для похудания?

60% ответили, что отрицательно, 30% сказали, что положительно, но пока не применяли, а 10%заявили, что положительно, и даже применяли их, и это очень тревожный звоночек, потому что это может привести к страшным последствиям.

На вопрос: сидели ли вы на диете, чтобы похудеть? 40%ответили, что против диет, 20%не сидели, но возможно попробуют, 25% сказали, что сидели на диете, ограничивая себя в некоторых продуктах и 15%ответили, что даже голодали.

Данные результаты анкетирования подтверждают наличие озвученной мною проблемы, и подчеркивают значимость данной работы, в процессе которой я не только найду способы безопасного приведения фигуры в форму, но и озвучу все результаты данного исследования на классных часах в школах.

Я разработал комплекс упражнений для приведения фигуры подростка в форму.

К простейшим упражнениям относятся:

Отжимания от пола с колен – более легкая версия классических отжиманий. В таком варианте нагрузка приходится на колени, причем голени нужно приподнять, а носки вытянуть. Такое упражнение укрепляет грудные мышцы и руки. Быстрое выполнение формирует рельеф, медленное – подтянутый внешний вид.

«Планка» – статическое упражнение, при выполнении которого важно правильно держать тело. Чтобы принять положения лягте на пол животом вниз, согните локти под прямым углом и перейдите в упор лежа. «Планка» задействует не только мышцы живота, поэтому спустя 30 секунд в таком положении вы почувствуете дрожь по всему телу.

Выпады – эффективное упражнения для проработки бедер и ягодиц. Поставьте ноги параллельно друг другу, выпрямите спину и подтяните живот. Удерживая положение, сделайте широкий шаг вперед, согнув колено и перенеся вес на выставленную ногу. Вернитесь в исходное положение.

Примеры планов тренировок по дням

Системные упражнения в домашних условиях могут быть не менее эффективны, чем занятия в тренажерном зале. Рассмотрим пример программы, в которой задействованы все основные группы мышц.

Начнем с разминки:

- ✓ Первым делом пять-семь минут легкой пробежки либо ходьбы.
- ✓ Теперь останавливаемся, ноги всё так же на ширине плеч, руки вдоль туловища. Медленно совершить полный оборот головой влево, затем вправо. Повторить 6 раз в каждую сторону.
- ✓ Пальцами упереться в плечи и развести локти в стороны. 10-15 раз совершить вращательные движения наружу и внутрь.

Выполнив разминку, приступаем к основным упражнениям:

- ✓ Начнём с приседаний. Нужно 10 -15 раз присесть до параллели с полом, это поможет избежать дополнительной нагрузки на суставы. При этом спина должна оставаться прямой, ноги на ширине плеч, а руки на поясе или перед собой.
- ✓ 10-15 отжиманий с максимально прямым телом и настолько низко, насколько возможно. Без соблюдения техники упражнения не имеют смысла.
- ✓ Следующее упражнение – «велосипед». Лечь на спину, руки вдоль тела. Поднять согнутые в коленях ноги так, чтобы получился

прямой угол с телом. 30-40 раз вращать ногами, имитируя кручение педалей велосипеда.

- ✓ Пресс – подъем тела из положения лежа. Руки за головой, не задирая локти. Ноги согнуты в коленях. 30 раз.

Завершить комплекс нужно растяжкой:

- ✓ Встать на четвереньки на коврике и по десять раз прогнуть спину вниз и вверх.
- ✓ Сесть на пол и развести ноги как можно шире, не разгибая их. По очереди наклониться влево, вправо и вперёд. Повторить 10 раз.
- ✓ Лечь на спину, и согнуть ноги в коленях. Затем 10 раз медленно поднять и опустить таз, задержав его секунд на десять в верхнем положении.

На этом упражнения окончены – можно отдышаться, и вернуться к своим делам.

Данные упражнения следует делать через день, чтобы организм успевал восстановиться.

Подростковый возраст – время для совершения ошибок и поиска своих «граблей». Однако некоторых из них легко избежать, главное вовремя заметить:

- ✓ Отсутствие правильного рациона питания.
- ✓ Незнание техники выполнения упражнений.
- ✓ Нерегулярность занятий на протяжении месяца.
- ✓ Недостаток сна.
- ✓ Недостаточный перерыв между посещениями фитнеса.
- ✓ Перегрузка.

Помимо упражнений огромную роль в занятиях спортом играет питание. Основными целями занятий которые я рассматривал, у юношей набор мышечной массы и рельефного пресса, а у девушек, сброс лишнего веса и избавление от подкожного жира.

Типичная «диета» тинэйджера далека от здорового питания, необходимого растущему организму, особенно при занятиях спортом. Для

правильного баланса всех питательных веществ организму необходимы: Фрукты и овощи, богатые витаминами и микроэлементами. Молочные и кисломолочные продукты, сыры. Мясо и рыба нежирных сортов, яйца. Бобовые и орехи. Цельнозерновые злаки, как источник полезных углеводов.

Для развития и укрепления костей и зубов незаменим кальций. Он содержится в твердых сырах, молочке, чечевице, фасоли, брокколи и орехах. Мясные продукты, рыба и творог богаты белком, необходимым для восстановления мышечной ткани. Богатый белковой пищей рацион поможет подростку окрепнуть и справиться с нагрузкой.

По представленной мне выше схеме я занимался в течении месяца, и вот результат.

Изучая материал по данному вопросу, я сделал следующие выводы:

1. Проблема поддержания фигуры подростка в форме очень актуальна для лиц в возрасте 13-17 лет.
2. Занимаясь по разработанной с помощью тренера схеме, я достиг желаемого результата.
3. Если подросток решил всерьез взяться за занятия, стоит заранее обратить его внимание на возможные трудности и ошибки, объяснив их в положительном ключе.
4. Профессиональным спортом необходимо заниматься только в присутствии тренера-инструктора.

1. Основные принципы питания детей и подростков; Медицина - Москва,**2015.** - 248 с.
2. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений/М.Б.Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
3. Батюнина, Н.Ф. и др. Профилактика и лечение хронических расстройств питания у детей; М.: Университет дружбы народов - Москва, **2012. -490**с.
4. Уайтинг Мэри , Лобстайн Тим Питание для детей и подростков; ФАИР-Пресс - Москва, **2010**. - 272 с.