

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/383926>

Тип работы: Реферат

Предмет: Анатомия

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ 4

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ 6

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ 10

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 12

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 13

ВВЕДЕНИЕ

От природы каждый человек имеет уникальное телосложение и разные физические показатели, будь то степень выносливости, строение мышц, соотношение мышечной и жировой массы, рост, длина туловища и конечностей и т. д. Не осознавая эти особенности, человек может продолжительное время усиленно тренироваться, но так и не добиться желаемого результата.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Тип телосложения – это разновидность нормы конституции человека. Тип телосложения характеризует организм человека через совокупность структур и показателей мышечной и скелетной тканей данного организма, т.е. набор устойчивых биологических и функциональных признаков. Эти показатели определяются исключительно генетической предрасположенностью (следует, однако, отметить, что тип телосложения может быть несколько изменен в раннем детстве).

Для гипостенического типа конституции (телосложения) характерны относительно низкое расположение диафрагмы, вытянутая сверху вниз грудная клетка (и относительно уменьшенная окружность), вытянутая шея, узкие плечи, длинные и тонкие конечности, обычно данные люди имеют рост, выше среднего.

Мышечная масса низкая. Количество жировой ткани ниже среднего. Особенности строения внутренних органов - сердце обычно меньше по размеру и имеет форму вытянутой капли из-за удлиненной грудной клетки, легкие удлинены, пищеварительный тракт имеет пониженную способность к всасыванию.

Нормостеническое телосложение характеризуется мускулистостью (значительно превосходящей гипостеническое телосложение) и, соответственно, крепкими и развитыми костями. Количество жировой ткани примерно соответствует среднему индексу. Внутренние структурные особенности - выпуклая грудная клетка, широкие плечи, пропорционально стройные конечности. Все признаки находятся на среднем уровне.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Люди – мезоморфы имеют широкую грудь, длинный торс, крепкую мускулатуру и хорошую мышечную силу. Для достижения идеальных пропорций тела им достаточно уменьшить количество подкожного жира и увеличить мышечную массу. Однако для достижения оптимальных результатов и скоординированного развития мышц тренировки для людей мезоморфного телосложения должны отличаться разнообразием и регулярностью. Ниже приведены некоторые другие ключевые моменты тренировок:

– Так как мезоморфы довольно легко набирают мышечную массу, над формой и четкостью мускулов можно начинать работать с первых тренировок. В систему тренировок сразу следует включать как базовые упражнения, рассчитанные на проработку большого количества мышц (становая тяга, приседания, жим штанги лежа, жим штанги стоя и тяга к поясу), так и изолирующие, направленные на работу конкретных мышц (сгибание на бицепс, разгибание ног в тренажере, подъемы гантелей перед собой и т. д.) [2].

– Тренировки должны быть достаточно интенсивными, с короткими перерывами для отдыха. В то же время, нет необходимости в сверхпродолжительных занятиях, так как мезоморфы хорошо реагируют на тренинг.

– Новичкам рекомендуется чередовать тренировки с небольшим весом и большим количеством повторов с тренировками со значительным весом и меньшим количеством повторений. Со временем нужно корректировать программу тренировок согласно целям — набор мышечной массы, рост силы или проработка рельефа мускулатуры.

– Что касается аэробных нагрузок, мезоморфам достаточно 20–30 минут бега трусцой или интервального бега 2–3 раза в неделю, чтобы сохранить и подчеркнуть рельефность мышц.

Люди с эктоморфным типом телосложения отличаются высоким ростом и относительно небольшим весом, длинными руками и ногами, узкими плечами и грудной клеткой, мышцы обычно длинные и тонкие, жировая прослойка минимальная [2].

Рекомендации к тренировкам:

– Для эктоморфов предпочтительны базовые силовые упражнения.

– Рекомендуется небольшое количество повторений и подходов, но с большим весом.

– Продолжительность тренировки не должна превышать один час.

– Работать над рельефом и включать в программу тренировок изолирующие упражнения нужно только при наличии достаточной мышечной массы.

– Аэробные нагрузки должны быть минимальными для сохранения мышечного объема. Тем не менее, для тренировки сердечно-сосудистой системы в занятия следует включать легкий бег или ходьбу.

– Необходимо делать достаточно продолжительные перерывы между тренировками, так как организм эктоморфа восстанавливается дольше, чем у мезоморфа.

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

При построении рациона эктоморфу необходимо помнить, что для данного типа телосложения характерен быстрый метаболизм, поэтому рекомендуется есть умеренное количество пищи каждые два часа. В таком режиме сложно питаться в рабочем режиме, поэтому можно использовать спортивное питание. Вполне достаточно будет гейнера с высоким содержанием углеводов. Углеводы составляют около 60% суточного рациона, белки должны составлять 30%, а растительные жиры - 10%.

Организму необходимы постоянные поставки питательных веществ. При этом не вся пища сжигается, а часть используется для построения мышечных волокон. Для этого необходимо сочетание быстрых и медленных углеводов, а также белков, жиров, витаминов и минералов. Например, можно съесть кусочек вареной куриной грудки с фасолью или макаронами, а позже съесть банан. Также необходимо всегда есть за два часа до и после тренировки. Сразу после тренировки необходима пища с высоким содержанием углеводов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В мире спорта и фитнеса существует мнение, что тип телосложения человека определяет его успехи и достижения в спорте. Тип телосложения человека принято разделять на: эктоморф, мезоморф, эндоморф. Различия заключаются в длине и силе мышц, скорости обмена веществ в организме, толщине жировой прослойки и реакции мышечной ткани на нагрузку, оказываемую на организм. Часто эктоморфу рекомендуется делать упор на упражнения с отягощениями, сводя к минимуму аэробные и изолирующие упражнения. Эндоморфам рекомендуется выполнять как можно больше аэробных упражнений, а мезоморфам – часто менять программу тренировок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемьева, Л. Б. Особенности построения силовых тренировок в зависимости от соматотипа человека / Л. Б. Артемьева, И. А. Кардаполова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 12 (198). – С. 180-182.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
3. Лубышева, Л. И. Экология, физическая и спортивная культура: дискурс понятий в молодежной среде / Л. И. Лубышева, А. В. Назаренко, Н. Д. Назаренко. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 70-72.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/383926>