

образ жизни или, наоборот малоподвижный, считается ли с состоянием здоровья других людей или никогда не задумывается над этим - все это начинается обычно с семьи. Поэтому для оздоровления нации семья является ключевым звеном.

Особого внимания требует состояние здоровья мужчин. Во-первых, они являются основными работниками на большинстве предприятий и в государстве. Во многом от них зависит экономический успех и благополучие страны. Во-вторых, они пример для своих детей в ведении здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.

По-нашему мнению, создание нормальных условий жизни для российских семей – является первым шагом для оздоровления нации. Только так мы сможем развить традиции здорового образа жизни и воспитать здоровую молодежь.

Д. В. Черныш, Е. Ю. Кравцова, С. А. Медведева

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ПОДБОР И ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ПО ГРУППЕ КРОВИ И ТИПУ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Ключевые слова: физическая нагрузка, фитнес, здоровье, группа крови, типы телосложения.

Аннотация: в результате исследования была подтверждена достоверность существующей методики подбора физической нагрузки по группе крови и типу телосложения.

Не секрет, что люди по-разному восприимчивы к различным видам физической нагрузки, но все они хотят быть здоровыми и иметь отличную фигуру. При всем многообразии различных фитнес-технологий сложно не запутаться и подобрать себе оптимальную программу тренировок. Профессиональные спортсмены пользуются системой учета группы крови при подборе темпа и вида тренировок.

Людей с первой группой крови психологи считают особенно энергичными и общительными, имеющими сильную волю, чрезмерно подвижными и возбудимыми. Тренеры в спортклубах отмечают, что представителям этой группы можно посоветовать силовые тренировки, аэробику, велоспорт. Кроме того, они наилучшим образом реагируют на тяжелые физические нагрузки, а при их отсутствии теряют мотивацию и быстро набирают лишний вес.

В носителях второй группы крови психологи видят старательных и обязательных людей, добросовестных исполнителей. Тренеры отмечают, что представители данной группы расположены к командным игровым видам спорта, так как они коммуникабельны и переживают не только за себя, но и за других. Представителям этой группы также подойдет плавание, быстрая ходьба и стретчинг. Силовая нагрузка для них не подходит.

Деликатные, впечатлительные и спокойные носители третьей группы крови, как считают психологи, являются индивидуалистами, аскетами по натуре, быстро и легко ко всему адаптируются. В жизни и в спорте ведут себя непредсказуемо. В ответственный момент могут подвести команду или, наоборот, спасти положение, когда на них уже не рассчитывают. Им рекомендуют заниматься теннисом, аэробикой или

гимнастикой. Также для них оптимально сочетание физического и психического баланса в упражнениях: пилатес, йога, тай-чи. Кроме того, допускаются ходьба, велоспорт, конный спорт.

Психологи относят людей с четвертой группой крови к очень спокойным и уравновешенным философам и искателям. Это одухотворенные, многогранные личности, которые стремятся испробовать в жизни все и достичь максимальных высот. Таким людям не стоит ограничиваться стенами фитнес-клуба, лучше тренироваться на свежем воздухе: им подойдут бег, велоспорт, а так же все летние виды спорта, такие, например, как пляжный волейбол. Этим представителям необходимо обратить внимание на укрепление мышечного корсета и тренировку выносливости сердечно-сосудистой системы.

Кроме вышеизложенной системы подбора тренировок по группам крови, существует подбор физической нагрузки по типам телосложения. Термин «телосложение» подразумевает под собой особенности внешних форм и внутреннего строения отдельных частей тела, а также определённое соотношение между различными частями организма. Для тех, кто занимается фитнесом и хочет целенаправленно подкорректировать некоторые черты своей фигуры, сведения о типах телосложения и способах их определения будут особенно важны. Выделяют несколько типов телосложения:

1. Эндоморфы (гиперстеники) – имеют округлые, гладкие формы и крупные кости; нижняя часть тела зрительно перевешивает верхнюю часть. У них медленный метаболизм и имеется склонность к излишнему весу. Представители данного типа должны тренироваться с высокой интенсивностью, тренировочный процесс должен быть частым и регулярным. Им рекомендуется аэробика, степ-аэробика.

2. Эктоморфы (астеники) – отличаются узкими плечами и бедрами; их фигура несколько угловата, мышцы слабо развиты. Силовые упражнения позволят таким людям обрести изящность и привлекательность. Они обладают быстрым метаболизмом, поэтому им

необходимо принимать высокобелковые продукты и увеличивать общую калорийность диеты, включая в свой рацион больше жиров.

3. Мезоморфы (нормостеники) – имеют более атлетическую, спортивную внешность, мускулистый, прямоугольный, широкоплечий силуэт. Этот тип, в силу природного атлетизма, предрасположен к быстрому и эффективному результату силовых тренировок. Но им необходимо не забывать, при желании нарастить мышечную массу необходимо сократить беговые тренировки, велотренировки и плавание, а сделать упор на силовые упражнения.

В результате проведенного исследования среди студентов 3 курса Института лингвистики РГППУ, на предмет достоверности данных методик, были получены следующие данные: 45% опрошенных имеют I группу крови (из них 67% – мезоморфы, 23% – эктоморфы и 10% – эндоморфы). Они считают, что наиболее подходящим видом физической нагрузки для них является бег, плавание, волейбол, футбол и посещение тренажерного зала; 35% опрошенных имеют II группу крови (из них 43% – эктоморфы, 29% – эндоморфы и 28% – мезоморфы). Представители этой группы предпочитают бег, плавание, коньки и лыжи.

К III группе крови относятся 15% опрошенных (мезоморфы – 67%, эндоморфы – 33%). Они наиболее часто посещают тренажерный зал и занимаются танцами. Представители IV группы крови в основном эктоморфы и предпочитают коньки и лыжи.

Как видно из проведенного нами исследования, данная теория о взаимосвязи групп крови и типов телосложения достоверна. Ее можно применять при подборе физической нагрузки как самостоятельно, так и с помощью специалистов.