

ни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания.

Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно, на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В вводную часть должны войти такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке.

Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г.Л. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 10. – С. 45–47.

2. Желобкович, М.П., Купчинов, Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб.-методическое пособие. – Мн., 2004. – 212 с.

УДК 796-056.27

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ

Е.А. Клянченко – 18им, 2 курс, ФПУ

Научный руководитель: ст. преподаватель Ж.П. Рослик

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

В XXI веке избыточный вес стал одной из самых серьезных проблем общественного здравоохранения в европейском регионе. В настоящее время в развитых странах более половины взрослого населения имеют избыточный вес, причем около трети страдают от ожирения. С каждым годом ситуация ухудшается и становится проблемой не только для взрослых, но и для детей и подростков. По мнению экспертов Всемирной орга-

низации здравоохранения, распространение ожирения на планете уже достигло уровня эпидемии.

Существует справедливое утверждение, что гораздо легче предотвратить болезнь, чем лечить ее. Это касается многих заболеваний и с полным основанием и ожирения. Действительно, если учесть, что в основе развития ожирения лежит переизбыток и недостаточная физическая активность, то для профилактики ожирения, прежде всего, необходимо разумное сочетание работы и физических упражнений с рациональным умеренным питанием.

Прежде чем поднимать и анализировать эту проблему, необходимо разобратся в понятии лишнего веса, а также узнать о его актуальности в наше время. Однако, как известно, ожирение является не только эстетической проблемой, но в первую очередь проблемой здоровья. Ожирение – это нездоровое состояние организма, характеризующееся усиленным накоплением жира в клетках жировой ткани, а в случае сильного ожирения – увеличением жировых клеток, иными словами, разрастанием жировой ткани [1].

Причины ожирения в современном обществе:

1. Генетическая предрасположенность;
2. Эндокринные нарушения;
3. Пол и возраст;
4. Нерациональное питание в первые годы жизни;
5. Нерациональное питание;
6. Гиподинамия;
7. Последствия диет и приема лекарственных препаратов;
8. Психо-эмоциональные факторы;
9. Беременность;
10. Обмен веществ и энергии.

Единственным путем для уменьшения веса является создание дефицита энергии в организме. Это может достигаться тремя способами:

- 1) уменьшение поступления энергии, получаемой из пищи;
- 2) увеличение расхода энергии за счет двигательной активности;
- 3) сочетание первого и второго способа [2].

Цель аэробных тренировок: увеличить долю использования жирных кислот в качестве основного источника энергии и улучшить функционирование сердечно-сосудистой системы. Для эффективного липолиза необходимо работать в целевой зоне пульса.

Силовая тренировка играет огромную роль в тренировках на снижение веса, причин тому несколько. Во-первых, чем больше мышечной ткани, тем больше калорий организм расходует на её поддержание, т.к. мышечная ткань более активная, чем жировая ткань. Во-вторых, при продолжительной и интенсивной силовой тренировке происходит значительный расход калорий (создание дополнительного дефицита энергии). В-

третьих, силовая тренировка способствует созданию идеальных условий для сжигания жира во время аэробной тренировки.

Индивидуальность подхода к тренировке. Каждый человек индивидуален, и очень важно, используя многочисленные методики и общие принципы, найти подходящую именно вам схему тренировок и диету, что часто может потребовать довольно много времени и практического опыта. Для того чтобы облегчить себе эту задачу и объективно проанализировать причины успехов или неудач, стоит вести дневник своих тренировок и питания, особенно поначалу.

Рациональное питание. Понятие "рациональное питание" при тренировке по снижению веса включает в себя:

- количество приемов пищи в течение дня (количество приемов пищи): рекомендуется принимать 5-6 раз в день;
- распределение блюд в течение дня:
 - 3-4 приема пищи-утром;
 - 1-2 приема пищи-во второй половине дня (в основном пища, богатая белком, с низким содержанием жиров и углеводов).
- интервалы между приемами пищи: не более 3 часов;
- режим питания: прием пищи в одно и то же время каждый день.

Рекомендации по профилактике хорошо известны и достаточно просты. Здоровый образ жизни, здоровое питание, физическая активность – физическая активность подразумевает утреннюю зарядку, движение (не менее 10 000 шагов в день) и т. д. Не стоит забывать о необходимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека, не зависимо от его массы тела при различной подготовки организма спорт очень полезен. Ведь он тренирует сосуды сердца, нашу выносливость, дыхательную систему, легкие и другие органы человека. Также он положительно влияет на наш характер, стрессоустойчивость, настроение и жизненный тонус.

Правильное и здоровое питание предполагает выполнение простых и доступных правил: питаться вовремя, не переедать, не пить воду из-под крана, а использовать качественные фильтры для воды, не есть всухомятку [3].

Список использованной литературы

1. Зайцева, И.А. Фитнес против ожирения / И.А. Зайцев. – М. : Феникс, 2010.
2. Беляков, Н.А. Ожирение / Н.А. Беляков, В. И. Мазуров. – СПб. : МАПО, 2003.
3. Библиотека медицинской литературы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://med-books.by>. – Дата доступа: 24.02.2021.