

**ВАКУЛЬЧИК И.В.**, экономический факультет, гр. Ф-29,  
Брест, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – Бобич И.В., преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Введение.* Проблемы лишнего веса становятся одной из глобальных, затрагивающих все страны. Современное общество провоцирует непреднамеренное ожирение у своих граждан, благодаря техническому прогрессу. Проблема избыточного веса наиболее актуальна для детей и молодежи – почти 30% белорусов страдают от лишнего веса, половине из них нет и 18 лет.

*Цель работы* – определить влияние занятий физической культурой на состояние здоровья людей с избыточным весом.

*Методы исследования.* В работе применялся метод анализа литературных источников, опрос, анкетирование.

*Обсуждение результатов.* Существуют четыре основных принципа лечения ожирения: снижение калорийности пищи, изменение состава пищи, увеличение физической активности, психотерапия. Специальными задачами физической культуры при ожирении являются: улучшение обмена веществ, активизация окислительных процессов, усиление процессов расщепления жира, уменьшение избыточной массы тела.

Установлено, что под воздействием длительных умеренных нагрузок можно добиться более благоприятных сдвигов со стороны жирового обмена, чем при кратковременных интенсивных нагрузках. Особенно целесообразен такой подход в I периоде занятий, когда возможности сердечно-сосудистой системы еще ограничены. В этом периоде больного адаптируют к повышающимся физическим нагрузкам, восстанавливают его двигательные навыки и физическую работоспособность.

Во II периоде активно включают в занятия упражнения циклического характера в умеренном темпе. Общеразвивающие упражнения и упражнения прикладного характера в виде ходьбы, бега, прыжков. Рекомендуются упражнения на дыхание, упражнения для мышц брюшного пресса, корригирующие упражнения, подвижные игры. Подбор упражнений осуществляется с учетом состояния сердечно-сосудистой системы больного. При подборе упражнений предпочтение следует отдавать упражнениям с участием крупных мышечных групп туловища и конечностей.

*Выводы.* Физические упражнения являются наиболее доступной формой занятий. Гимнастикой необходимо заниматься систематически и длительно. Чтобы повысить энергетические траты и добиться уменьшения веса, необходима длительная и достаточно интенсивная физическая работа сопровождающаяся потоотделением. При Лечебной Гимнастике это достигается путем увеличения продолжительности занятия до 45-60 минут.