

ГОЛУБ К.В., строительный факультет гр. Н-11,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ЖИРОВОГО ОБМЕНА

Введение. Физические упражнения при ожирении входят в программу снижения веса, они помогают уменьшить застойные явления, стимулируют кровообращение и обмен веществ. А главное – они способствуют сжиганию лишних калорий и отложению жира. Лечебная физическая культура при ожирении назначается специалистом – диетологом индивидуально, в соответствии со степенью ожирения, возрастом и общим состоянием здоровья.

Цель работы – определить эффективные специальные физические упражнения, направленные на интенсивную терапию при нарушении жирового обмена.

Методы исследования. Анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Общим подходом к физической нагрузке для похудения является аэробная нагрузка. В нее необходимо включать ходьбу, бег, езду на велосипеде, различные игры на свежем воздухе, катание на коньках, прогулки на лыжах, занятия на кардиотренажерах [1].

Нетренированным занимающимся занятия рекомендуется начинать с ходьбы в спокойном темпе в течение 15-20 минут, затем темп ходьбы и время необходимо постепенно повышать. Каждый занимающийся с избыточным весом должен ежедневно ходить пешком не менее 30 минут. Кроме ходьбы рекомендуется заниматься бегом трусцой, он наиболее эффективен при ожирении, при этом необходимо постепенно увеличивать дистанцию. Пробежку рекомендуется чередовать с ходьбой. Комплекс упражнений при ожирении должен включать гимнастические упражнения для крупных мышц туловища: вращения, махи, повороты, наклоны. Продолжительность занятия рекомендуется не менее 40 минут с постепенным увеличением его до 60 минут.

Выводы. Таким образом, эффективным направлением при организации специальных занятий для людей, имеющих нарушения жирового обмена, будет использование в учебном процессе кардиотренажеров и специально подобранных упражнений, а также упражнения, чередующиеся с ходьбой, влияющих на снижение веса тела.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М. : ЭКСМО, 2005. – 324 с.