Астрахань 2021

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА**

**Шкрабкова О.С.**

Студент 2 курса,

ф-т архитектуры и градостроительства,

Астраханский государственный архитектурно-строительный университет,

РФ, г. Астрахань

e-mail: [shkrabkova2017@yandex.ru](mailto:shkrabkova2017@yandex.ru)

Старший преподаватель кафедры фсл:

Стрельников А.М.

**Аннотация.**

Целью данной работы является вынесение на рассмотрение такой проблемы, как избыточная масса тела, следствием которой служит малоподвижный образ жизни. Также, рассматриваются эффективные способы борьбы с этой проблемой по средствам физической культуры.

**Ключевые слова**: малоподвижный образ жизни, физическая культура, избыточный вес.

Актуальность этой проблемы, на мой взгляд, имеет большое значение в современном мире, поскольку самое главное в нашей жизни - здоровье. Здоровье дает нам счастье и возможность активно работать в своей жизни на протяжении многих лет. Заболевания лишают нашу жизнь радости, счастливых моментов, приносят много горя и страданий не только нам самим, но и нашим близким. Правильное использование лечебной физической культуры (ЛФК) ускоряет выздоровление, помогает восстановить нарушенную трудоспособность и вернуться к нормальной жизни. В 21-м веке тема избыточной массы тела и ожирения беспокоит весь мир, независимо от социального статуса, возраста, пола, места жительства человека. Распространенность избыточной массы тела и ожирения неуклонно возрастает. В настоящее время чрезмерное накопление жировой ткани в организме - ожирение - считается хроническим, рецидивирующим заболеванием, которое приводит к ранней инвалидности и преждевременной смерти. В современной клинической практике используются различные методы лечения ожирения: психотерапия, диетотерапия, фармакотерапия, хирургическое лечение, физиотерапия. Важным компонентом потери веса является увеличение физической активности. Предусмотрено выполнение аэробных физических упражнений. Именно такие на грузки помогают уменьшить жировые отложения и улучшают обмен липидов и углеводов. ЛФК является одним из основных методов лечения и реабилитации пациентов с ожирением. Увеличение физической активности, регулярные сеансы лечебной физической культуры приводят к увеличению расхода энергии, что способствует снижению веса. Как я сказала, наиболее эффективными являются аэробные упражнения, а именно: ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах, скакалка. Также, весьма эффективна реализация силовых упражнений. Важна регулярность занятий (по крайней мере, 3-4 раза в неделю), постепенное увеличение их интенсивности и продолжительности с учетом связанных с этих осложнений. Важное уточнение - только комбинация физической активности и сбалансированной диеты обеспечит потерю веса. Любые упражнение имеют тонизирующий эффект. Его степень зависит от массы сокращающихся мышц и интенсивности упражнений. Упражнения, в которых участвуют большие группы мышц и которые выполняются в быстром темпе, оказывают значительное влияние. Следует отметить, что на ранних стадиях реабилитации пациентов с ожирением используются обобщенные упражнения для различных групп мышц, общая физическая нагрузка которых не слишком ве лика. Такая нагрузка не должна утомлять, но вызывает чувство бодрости. Однако позже, в период выздоровления для восстановления функций всего организма используются постоянно увеличивающиеся физические нагрузки, которые постепенно усиливают стимулирующий эффект и благодаря тренировке улучшают адаптацию организма, способствуют эффективной потере веса и поддерживают достигнутые результаты. В реабилитации людей с ожирением лечебная физическая культура обеспечивает условия для нормализации энергетического, жирового и других видов обмена веществ, помогает снизить избыточный вес, устраняет многие функциональные расстройства, связанные с ожирением: одышка, сонливость, снижение работоспособности и т.д. Я хотела бы уточнить, что метод лечебной физкультуры при ожирении также включает упражнения на тренажерах, ходьбу, бег, плавание, греблю, катание на велосипеде, лыжах и коньках и спортивные игры. Выбор физических упражнений, объем и интенсивность упражнений, формы проведения занятий зависит от клинических проявлений ожирения, состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровня физической подготовленности человека. Также важно помнить, что упражнения на выносливость потребляют больше углеводов. Выбор средств ЛФК должен соответствовать возрасту и индивидуальным характеристикам человека. Физическая активность должна обеспечивать значительные затраты энергии и составлять не менее 600-800 ккал в день. Эффективный способ похудеть - быстрая ходьба. Конечно, темп ходьбы будет зависеть от состояния человека и степени ожирения. Таким образом, очень медленная ходьба (60-70 шагов / мин) рекомендуется при III степени ожирения с нарушенной деятельностью сердечно-сосудистой системы; медленная ходьба (70-90 шагов/мин) - с ожирением III степени без отклонений в состоянии здоровья; ходьба в среднем темпе (90-120 шагов/мин) - в случае ожирения I-II степени с отклонениями в состоянии здоровья; быстрая ходьба (120-140 шагов / мин) - в случае ожирения I-II степени без отклонений в состоянии здоровья. Еще более эффективна по затратам энергии ходьба по лестнице продолжительностью до 30 мин. Могут использоваться и другие виды физических упражнений: бег различной продолжительности и интенсивности, плавание, велоспорт, гребля, некоторые спортивные игры, катание на лыжах. Рассмотрим другой тип физической культуры на свежем воздухе - это велоспорт. Этот тип спора полезен, потому что он задействует почти все группы мышц, и это очень положительно влияет на сжигание лишнего жира. Рекомендуется начинать с 30-40 минут в день, увеличивая продолжительность до 2-2,5 часа в день. И не забудьте контролировать пульс, он не должен превышать 180 ударов / мин. Существуют также противопоказания для людей, страдающих заболеваниями суставов и позвоночника. Еще один эффективный способ коррекции веса - плавание. Главное правило в плавании - полная активность во время пребывания в воде. Размеренное плавание не принесет никаких результатов. Поэтому, придя в бассейн, первые 10 минут можно уделить спокойному плаванию в воде, но оставшееся время должно быть проведено как можно активнее. Общее количество времени для таких водных процедур должно составлять не менее 45 минут. Целесообразно посещать бассейн через день, но два дня в неделю также будут эффективными. Следует отметить, что при выборе того или иного вида физических упражнений в дополнение к количеству расходуемых калорий необходимо учитывать, во-первых, состояние кардиореспираторной системы; во-вторых, степень ожирения. При III-IV степени, с большим избытком массы тела, запрещено рекомендовать такие упражнения, как ходьба и бег, так как нагрузка на опорно-двигательный аппарат значительно возрастает. Сердце и кровеносные сосуды чаще всего страдают от ожирения, потому что атеросклероз развивается из-за нарушения жирового обмена, что приводит к увеличению артериального давления, ишемической болезни сердца и т.д. Накопленный жир в брюшной полости оказывает давление на диафрагму. В результате увеличивается давление в грудной клетке и брюшной полости, что затрудняет дыхание и работу сердца. Таким образом, я хотела бы остановиться на том факте, что сидячий образ жизни приводит к нежелательным результатам, которые решаются с помощью лечебной физкультуры, однако не следует забывать о диете, без которой будет намного сложнее достичь желаемого результата. Как вы можете видеть из содержания статьи, избыточный вес сам по себе не является противопоказанием для физического воспитания и спорта, но правильно подобранная нагрузка постепенно и эффективно поможет избавиться от ожирения, укрепляет мышечный каркас, улучшает самочувствие и, не в последнюю очередь, внешний вид.

**Библиографический список**

1. Савельева Л.В. Современные подходы к лечению ожирения // Врач. – 2000. – №12. – С. 12-14.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. 2006

3. Физические нагрузки для полных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: mybodyflex.ru

4. Физкультура для полных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: klub100let.ru

5. Эффективные упражнения для полных женщин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: poxudeyka.ru