

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК СУЗОВ

Аннотация:

Подавляющему большинству людей известно о негативном влиянии, которое оказывает избыточный вес на организм человека. Однако количество людей, страдающих проблемой ожирения, неуклонно возрастает. По оценкам экспертов, избыточная масса тела является самым распространенным заболеванием, связанным с нарушением обменных процессов в организме, и охватывающим 1/5 часть населения земного шара. Особенно актуальна данная проблема для девушек, значительный процент которых, обладает избыточным жиротложением и как следствие, повышенный вес. Одним из наиболее действенных методов профилактики и коррекции избыточной массы тела является использование средств физической культуры.

Ключевые слова:

Методика коррекции, физические упражнения, избыточная масса тела, девушки-студентки.

Abstract:

The vast majority of people know about the negative impact of overweight on the human body. However, the number of people suffering from the problem of obesity has been steadily increasing. According to experts, excess body weight is the most common disease associated with metabolic disorders in the body, and covering 1/5 of the world's population. Especially actual this problem is for girls, a significant percentage of which has excess irouleguy and as a consequence, increased weight. One of the most effective methods of prevention and correction of overweight is the use of means of physical culture.

Keywords:

The method of correction, exercise, overweight, female students.

Относясь к числу весьма распространенных хронических заболеваний и представляя серьезную угрозу состоянию общественного здоровья,

ожирение является веской социальной и экономической проблемой. Принимая за недавний период времени глобальный характер, число людей страдающих ожирением, неуклонно растет.

Под ожирением принято понимать определенное патологическое состояние, характеризующееся определенным симптомокомплексом, обязательным компонентом которого является избыточное накопление жира в местах его физиологического отложения.

Особую угрозу данное заболевание представляет для здоровья молодых девушек и женщин. Являясь серьезнейшим фактором риска развития таких хронических заболеваний как: сахарный диабет, желчнокаменная болезнь, заболевания сердечно - сосудистой системы, ожирение также может поспособствовать развитию бесплодия, рака молочной железы, эндометрия, яичников.

В России, по данным института питания РАМН, частота ожирения у девушек в возрасте 17 - 22 лет, т.е. в период студенчества, достигает 30%. Однако, ориентируясь на прогнозные оценки эпидемиологов, к 2017 году, динамика усугубится. Ожирением будут страдать приблизительно 50% молодых женщин аналогичного возраста.

В развитии ожирения, как заболевания многофакторного генеза, определяющее значение имеет энергетический баланс, представляющий собой соотношение между расходом организмом человека энергии и восполнением ее за счет пищи. Следовательно, для борьбы с ожирением необходимо грамотно и эффективно сочетать планирование своего ежедневного рациона с коррекцией массы тела посредством проведения занятий физической культуры.

Прежде всего, методика коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает собой регулирование массы тела человека. При занятиях физической культурой излишки жировой ткани растрачиваются для выработки необходимого количества энергии. Как следствие, наблюдается снижение избыточного веса. При этом и

телосложение непременно меняется и корректируется в сторону стройной фигуры.

С целью похудения при помощи физических упражнений, необходимо расходовать достаточно большое количество энергии. Небольшая физическая нагрузка способствует незначительным потерям массы тела. Как следствие, эти потери возрастут при увеличении степени физической нагрузки. Медленное уменьшение массы тела позволяет всем органам и системам организма привыкнуть к новому образу жизни и «новой» массе тела. Для молодых людей рациональным считается снижение массы тела на 4-5 кг в месяц.

Зная массу тела и энергетическую стоимость избранного вида физических упражнений, на основании представленных ниже таблиц, можно рассчитать количество израсходованных килокалорий во время занятий физической культурой, средняя продолжительность которых составляет 30 минут.

Таблица 1.

Энергозатраты при занятии различными видами физических упражнений

Тип физического упражнения	Энергозатраты (ккал) на 1 кг массы тела в течение 30 мин. занятий
Бег со скоростью: · 135 м/мин (8 км/ч) · 325 м/мин (19,5 км/ч) · 200 м/мин (12 км/ч)	4,6 15,25 18,75
Прыжки со скалкой	3,6

<p>Езда на велосипеде со скоростью:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 3,5 км/ч · 10 км/ч · 15 км/ч · 20 км/ч 	<p>1,27</p> <p>2,13</p> <p>3,25</p> <p>4,28</p>
<p>Ходьба на лыжах по пересеченной местности со скоростью 8 км/ч</p>	<p>3,7</p>
<p>Ходьба:</p> <p>По дороге со скоростью:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 4,2 км/ч · 6 км/ч <p>В гору с небольшим подъемом со скоростью:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 4 км/ч · 6 км/ч 	<p>1,57</p> <p>2,23</p> <p>2,04</p> <p>2,43</p>

Таблица 2.

Энергозатраты при занятиях на тренажерах серийного производства

Наименование тренажера	Направленность тренировки	Частота движений	Энергозатраты (ккал) за 30 мин занятий
Велотренажер	Укрепление	60 об/мин	3,33
		90 об/мин	4,29

	сердечно-сосудистой и дыхательной систем; улучшение обмена веществ		
Тренажер «Гребля»	Развитие мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса; активация кровообращения и дыхания	10 гребков	0,70
		20 гребков	1,35
		30 гребков	2,31
Диск «Здоровье»	Уменьшение подвижности позвоночника; укрепление мышц спины и живота; тренировка вестибулярного аппарата	60 вращений/мин	2,04
		70 вращений/мин	2,10
		80 вращений/мин	2,19
Пружинный эспандер	Укрепление мышц рук и груди	10 раз	0,45
		20 раз	0,54
		30 раз	0,60

Необходимо отметить, что занятия на тренажерах наиболее целесообразно совмещать с лечебной гимнастикой и специальными физическими упражнениями в бассейне.

В настоящее время, с целью обеспечения хорошей спортивной формы и поддержания состояния здоровья, значительно возрос интерес молодежи к занятиям различными видами массового спорта. Фитнесс - клубы, новые

виды занятий по фитнес - аэробике способствуют развитию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям. Среди этих оздоровительных тренировок особое место следует отвести аэробике.

Аэробные упражнения представляют собой вид циклической нагрузки средней интенсивности, выполняемой достаточно длительное время.

В результате аэробной тренировки на тканевом уровне происходят структурные и метаболические изменения, способствующие росту функционального потенциала клетки.

Основное назначение аэробики состоит в осуществлении борьбы и предотвращении таких факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний, как: избыточный вес, гиподинамия, нервное перенапряжение. В своем единстве компоненты аэробики могут сохранить и развивать индивидуальные черты характера, обеспечить достижение социально значимых результатов.

Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, и пластичность выполняемых упражнений.

Ссылаясь на результаты проведенного анкетного опроса среди студенток ведущих ВУЗов РФ, нужно отметить, что ключевой мотивацией к занятиям по оздоровительной аэробике, является - снижение веса (94% опрошенных) и коррекция фигуры (89% - опрошенных).

Стоит также подчеркнуть, что для обеспечения мотивационного элемента занятий и объективного контроля эффективности тренировочного процесса, необходимо следить за динамикой функциональных и морфологических параметров студенток, а также за уровнем их физической подготовленности. В качестве наиболее целесообразного использования информативных критериев кумулятивного эффекта занятий аэробикой выделяют следующие показатели:

- функциональные, т.е. ЖЕЛ, АД, ЧСС;

- морфологические, т.е. длина и масса тела, обхват талии, бедер, голени, плеча;

- уровень физической подготовленности, т.е. силу левой и правой кисти, сгибание и разгибание рук из положения лежа за 1 мин., подъем туловища из положения лежа за 1 мин., подъем прямых ног за 1 мин.

Следует иметь ввиду, что в целях коррекции избыточной массы тела среди студентов ВУЗов, наряду с выполнением физических упражнений, колоссальное влияние оказывают: режим питания, периодичность учебной и трудовой деятельности, чередование отдыха и сна.

Список используемых источников

1. Абдуллин М.Г., Гимранова Л.В., Лопатина З.Ф./Оздоровительная аэробика / М.Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Изд-во БГПУ, 2012. – 64 с.

2. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе / С.Ю. Размахова. – М.: РУДН, 2011. – 176 с.

3. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. - 172 с.

4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека, Общая, Спортивная, Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2015. - 520 с.