

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТРАДАЮЩИХ ЛИШНИМ ВЕСОМ.

Аллаев Шеркул Ахмуратович

ассистент Филиала Казанского (Приволжского) Федерального
Университета в городе Джизаке.

Аннотация: В статье описывается значение занятий физическими упражнениями людей имеющих лишний вес либо страдающих ожирением, в статье затронута тема влияния рационального образа жизни на здоровье людей страдающих избыточным весом. Описывается борьба с лишним весом посредством занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическое воспитание, рациональный образ жизни, рациональное питание.

Xulosa: Maqolada ortiqcha vaznli yoki semirib ketgan odamlar uchun jismoniy mashqlar muhimligi tasvirlangan; Jismoniy tarbiya va sport orqali ortiqcha vaznga qarshi kurash tasvirlangan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, oqilona turmush tarzi, ratsional ovqatlanish.

Abstract: The article describes the importance of physical exercise for people who are overweight or obese; the article touches on the topic of the influence of a rational lifestyle on the health of people who are overweight. The fight against excess weight through physical education and sports is described.

Key words: physical education, rational lifestyle, rational nutrition.

Лишний вес — это недостатки фигуры, дряблая кожа и прямое влияние на здоровье человека. Ожирение приводит к неизлечимым заболеваниям: сердечно-сосудистой системы, сахарному диабету, гипертонии. Решить проблему современного общества поможет пропаганда здорового образа жизни. При избыточном весе диетологи советуют пациентам пересмотреть элементы и режим питания. Рекомендуются ограничить употребление продуктов насыщенные жирами и углеводами, сладкое, сахар и соль. Необходимо выпить воды не менее 1,5 литра. Правильное питание необходимо сочетать с физической нагрузкой. Древнегреческий философ Аристотель говорил, что ничто так не истощает и не разрушает организм, как физическое бездействие. Двигательная активность очень важна для человека, ведь это одна из составляющих здорового образа жизни.

Виды физических нагрузок.



Прежде чем перейти к активному образу жизни, надо ознакомиться с классификацией физических нагрузок:

– Малая — не вызывает утомление, улучшает работу двигательного аппарата и вегетативной системы.

– Средняя — подойдёт для тренированных людей, стабилизирует работу всего организма. – Значительная — улучшает выносливость человека и повышает физиологические функции.

– Большая — подойдёт только спортсменам, потому что вызывает сдвиги в работе организма и некомпенсаторное утомление. Нагрузку следует выбирать согласно возрасту, уровню подготовки, учитывать физиологическое состояние. Занятия спортом улучшают координацию функций кровообращения, дыхания. Частота сердечного сокращения (ЧСС) отражает уровень физической активности. Всемирная организация здравоохранения считает допустимыми нагрузки, при которых значение ЧСС не превышает 170 ударов в минуту. При таких показателях хорошо функционирует сердечно-сосудистая и дыхательная система. Направления физической активности Бернард Шоу писал: «Здоровое тело — продукт здорового рассудка». Люди, активно занимающиеся спортом, не страдают депрессией, всегда полны энергии.

Гимнастика комплекс упражнений — самая распространённая форма нагрузки. Можно индивидуально выбирать степень сложности движений. Такой подход способствует широкой доступности людей к занятию гимнастикой. При выполнении упражнений задействованы практически все мышцы организма. Учёные Японии доказали, что для поддержания активности организма необходимо каждый день выполнять 10000 шагов, проходить 7–8 километров. Разрабатывая комплекс гимнастики надо подбирать упражнения на все группы мышц. Физическую нагрузку следует повышать равномерно. Для людей с лишним весом надо следить за нагрузкой на суставы и венозную систему. **Оздоровительный бег**

Бег — один из доступных видов спорта, заниматься можно на улице, в пар, помещении. Вовремя тренировки стимулируются основные процессы:

– Активизируется кровообращение.

– Хорошая работа лёгких способствует повышению функциональности организма, за счёт обогащения кислородом.

– Увеличивается обмен веществ. Занятие бегом укрепляет иммунную систему человека. По суждению Гилмора автора книги «Бег ради жизни», люди, тренирующиеся регулярно, продлевают своё существование на 10–12 лет. Аэробные нагрузки Современные женщины выбирают фитнес-центры



для занятия аэробикой или в тренажёрном зале. Кардионагрузка способствует качественному снижению веса и улучшению показателей выносливости. Врачи рекомендуют сочетать кардио-тренировку с силовой. При занятии на степе, велотренажере можно сжечь 400 калорий за 30 минут. Чтобы получить красивое рельефное тело заниматься нужно регулярно и консультироваться с тренером. **Силовые тренажёры.**

Мужчины предпочитают заниматься в тренажерном зале.

Занятие с отягощениями — важная составляющая для процесса снижения веса, сжигаются лишние калории. Именно такая тренировка способствует увеличению мышечной массы тела и снижению жировых отложений. Спортивные залы оснащены специальным оборудованием и тренажёрами, которые делятся по видам: Кардио — помогают развить выносливость организма и похудеть (велотренажёр, беговая дорожка, степпер, эллиптическое оборудование).

Силовые — предназначены для увеличения мышц и улучшения тонуса. Существуют следующие конструкции: рычажные, блочные, силовые рамы. Не всегда финансовое положение позволяет людям посещать тренажёрные залы, спортивные клубы. Хорошим решением проблемы станет оборудование площадок спортивными снарядами. В советское время устанавливали ограниченное количество: шведскую стенку, перекладину, брусья. Современная промышленность предлагает возможные варианты тренажерных площадок с минимальным количеством оборудования. Преимуществом занятий на улице является насыщение организма кислородом, что приводит к ускорению обмена веществ. Ведь часто в спортивном зале даже с хорошей системой вентиляции не хватает воздуха это плохо для бронхолёгочной системы организма. **Скандинавская ходьба** с модифицированными лыжными палками на свежем воздухе подходит для всех людей с разной физической активностью. Преимущества тренировок перед другими видами физической активности: Во время скандинавской ходьбы задействовано 90 % мышц тела. Калорий сжигается почти на 40 процентов больше. Нагрузка распространяется равномерно на все тело. Подходит для людей с очень большим весом, последней стадией ожирения. Нормализуется артериальное давление. Укрепляются мышцы спины. Снижается уровень холестерина в крови. Врачи называют следующие медицинские показатели для тренировки:

- Сердечно-сосудистые заболевания. – Болезни органов дыхания.
- Сахарный диабет.



– Избыточный вес. На основании научных исследований выявлено, что калорий сжигается на 45 процентов больше по сравнению с бегом, поэтому ускоряется процесс похудения. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы почти на

22 процента по сравнению с другими тренировками. Регулярное занятие скандинавской ходьбой улучшает выносливость, изменяет химический состав крови, снижает уровень холестерина, сокращает жировое отложение.

Избыточный вес является проблемой для человека, ведь это связано с недостатками фигуры и проблемами со здоровьем. Нельзя избавиться от лишнего веса, придерживаясь диет. Только грамотный подход, консультация со специалистами способствует похудению. Необходимо работать в нескольких направлениях: правильное питание и физическая культура. По данным, исследованиям учёных физические тренировки оказывают положительный эффект на потерю избыточного веса и улучшения здоровья людей. У больных, страдающих высоким артериальным давлением, оно снижается. Пациенты с нарушением сердечно-сосудистой системой меньше страдают одышкой. Занятие спортом — отличный способ похудеть, а также поддерживать организм в норме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Политаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб, 2016
2. Ровный В. А., доктор биологических наук, Физиологические основы физической культуры и спорта, учебно-методическое пособие, 2016
3. Сальников А. Ю. Физическая культура. Конспект лекций, 2008
4. Столярова В. И. Спорт, духовные ценности, культура. — М., 1997. Вып.7

