DOI: 10.17117/na.2015.11.04.168

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.04.168.pdf>

Поступила (Received): 28.11.2015

Чебакова В.К. Профилактика избыточного веса у студентов с помощью физической подготовки

Chebakova V.K.
Prevention of overweight students with physical training

В настоящее время очень актуальна проблема избыточного веса среди молодежи, связанная с гиподинамией, неправильным питанием, перееданием, недостаточной физической активностью, психоэмоциональными нагрузками, употреблением алкоголя, курением и другими факторами. Ожирение является не только причиной возникновения ряда комплексов, но и влияет на уровень физического состояния студентов

Ключевые слова: ожирение, студенты, питание

At the present time is very urgent problem of overweight among young people associated with physical inactivity, poor diet, overeating, lack of physical activity, psycho-emotional stress, alcohol, smoking and other factors. Obesity is the cause of a number of complexes, but also affects the level of physical condition of students

Key words: obesity, students, food

Чебакова Виктория Константиновна

Студент

Иркутский государственный медицинский университет

г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1

Chebakova Victoria Konstantinovna

Student

Irkutsk state medical university

Irkutsk, Krasnogo Vosstania st., 1

В настоящее время очень актуальна проблема избыточного веса среди молодежи, связанная с гиподинамией, неправильным питанием, перееданием, недостаточной физической активностью, психоэмоциональными нагрузками, употреблением алкоголя, курением и другими факторами. Опасно это тем, что влечет за собой серьезные заболевания, такие как диабет, гипертоническая болезнь или атеросклероз. Излишний вес у человека приносит изменения в работу сердечнососудистой системы, и как следствие – может развиваться дистрофия миокарда, поражения мозга, сердечнососудистой системы и ног. Физические нагрузки при ожирении нужны еще и для того, чтобы повысить обмен веществ в организме человека. С их помощью уменьшаются застойные явления, нормализуется кровообращение. Ожирение является не только причиной возникновения ряда комплексов, но и влияет на уровень физического состояния студентов.

Исходя из этого, целью нашего исследования: выявление степени ожирения студентов и предпочтений в выборе занятий по физической подготовке.

Различают четыре степени ожирения:

- На 15-29% масса тела больше нормы
- На 30-50% масса тела выше нормы
- На 50-100 % масса тела выше норма
- На 100% и более масса тела человека превышает норму.

Вычислить нормальный вес легко, можно воспользоваться такой формулой: нормальный вес – это рост, минус сто.

Первой задачей нашего исследования было выявление степени ожирения среди студентов нашего университета. Им было предложено вычислить свою степень избыточного веса, опираясь на данные представленные выше.

Результаты показали, что среди студентов, участвовавших в данном опросе, из 350 человек 52 % страдают ожирением. Из них 82,4% страдают первой степенью ожирения и имеют на 15-29% больше массу тела, 16,5% – вторая степень, на 30-50% больше массы тела, 1,1% имеют третью степень ожирения и имеют массу тела на 50-100% больше своей нормальной массы тела.

Второй задачей нашего исследования было выявление предпочтений в занятиях физическими упражнениями для профилактики избыточного веса. Для этого нами было проведено анкетирование среди студентов нашего университета. Результаты анкетирования показали, что из опрошенных 350 человек 32% предпочли силовые упражнения, 26% – бег, ездой на велосипеде хотели бы заняться 16% опрошенных, 14% выбрали катание на лыжах, 8% – игры на свежем воздухе и только 4% студентов выбрали ходьбу. В связи с этим мы решили разработать комплекс упражнений, направленных на профилактику избыточного веса.

Общие рекомендации при физических нагрузках таковы:

- Ходьба (начинать ходьбу необходимо с 20 минут каждый день на ровной местности, постепенно увеличивая темп и время).
- Бег (необходимо начинать с коротких пробежек, по несколько минут, чередовать со спортивной ходьбой)
- Езду на велосипеде проводят с низкой интенсивностью, постепенно увеличивая нагрузку.
- Лыжная подготовка, коньки.
- Игры на свежем воздухе – такие как волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон.

– Физическая реабилитация при ожирении включает в себя комплекс упражнений, направленный на развитие правильного дыхания, гибкости тела, укрепление мышечного корпуса, и снижение массы тела:

1. И. П. – стоя, руки на пояс. Выполнять повороты туловища вправо-влево (по 5-6 раз в каждую сторону).

2. И. П. – наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. В дальнейшем, при выполнении данного упражнения, доставать пальцы ног. Выполнить 6-8 раз.

3. И. П. – стоя, руки в замок за головой, ноги на ширине плеч. Выполнять вращение туловища в обе стороны по 10 раз.

4. И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вверх, затем – прижимать колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой.

5. И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде, а затем упражнение – «ножницы».

6. И. П. – лёжа на спине, руки в замок за голову. Поднимать туловище в положение сидя. Выполнить 6-8 раз.

7. И. П. – сидя на полу, ноги вместе. Наклон туловища вперед, пытаюсь достать пальцы ног руками, а колени – головой. Сделать 6-8 раз.

8. И. П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить вдох – медленно подняться на носки на вдохе, выдох – опуститься на пятки, при этом выполнить полу присед не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.

9. И. П. – ноги на ширине плеч, руки за голову. Выполнить приседания в медленном темпе. Повторить 7-10 раз.

10. И. П. – основная стойка. Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра.

В процессе занятий обязательны система контроля за состоянием здоровья и самоконтроль. С этой целью измеряют ЧСС и артериальное давление.

При занятиях физической активностью с целью профилактики избыточного веса не стоит забывать, что их эффективность зависит также и от питания. При соблюдении следующих принципов рационального питания, эффективность физических упражнений увеличивается:

- калорийность пищи должна соответствовать энергозатратам человека;
- употребляемая пища должна состоять из необходимых организму питательных веществ в оптимальных количествах и соотношениях;
- пища должна быть усвояемой, правильно приготовленной,
- безопасной и доброкачественной (не содержать возбудителей инфекционных, вирусных или паразитарных болезней, а также токсинов микробного и немикробного происхождения в концентрациях, превышающих гигиенические регламенты).

– режим питания, включающий следующие пункты:

1. дробность питания – три-четыре раза;
2. регулярность питания – в одно и то же время;
3. правильное распределение продуктов: на завтрак должно приходиться 30% от суточной нормы продуктов, на обед – приблизительно 40%, на полдник – 10% и на ужин – 20%.

В результате нашего исследования выявлено, что проблема профилактики и коррекции избыточного веса средствами физической культуры в сочетании с рациональным питанием входит в число значимых проблем.

Также мы выяснили, что большинство молодежи страдает ожирением, исходя из этого, необходимо проводить занятия по формированию и воспитанию здорового образа жизни среди студентов. Поэтому в курс занятий по физической подготовке мы предлагаем внести следующее: рекомендации по физической активности, принципы правильного рационального питания, мотивация

студентов к занятиям физической культурой и воспитание потребности в здоровом образе жизни.

© 2015, Чебакова В.К.

Профилактика избыточного веса у студентов с помощью физической подготовки

© 2015, Chebakova V.K.

Prevention of overweight students with physical training