

*Дорофеев Д.В. Влияние двигательной активности на снижение излишнего веса // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – № 01 (январь). – АРТ 59-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ**

**УДК 796/799**

**Дорофеев Дмитрий Валерьевич**

Студент 5 курса, факультета  
физической культуры и спорта

*Научный руководитель:* Горлова Ю.И., к.п.н.

ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет»

г. Орёл, Российская Федерация

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

**ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СНИЖЕНИЕ  
ИЗЛИШНЕГО ВЕСА**

*Аннотация:* в данной статье рассказывается о физической культуре как о важном оздоровительном средстве, оказывающий положительное влияние на снижение избыточного веса. В работе приведены различные упражнения взятые из разных видов спорта, которые можно использовать как дома так и на улице.

*Ключевые слова:* физкультура спорт, здоровья, лишний вес, упражнения, причины.

**Dorofeev Dmitry Valerievich**

5nd year student, faculty of  
physical Education and Sports

Supervisor: Yu.Gorlova, PhD

FGBOU VPO "Orel State University"

Orel, Russian Federation

## THE EFFECT OF MOTOR ACTIVITY ON REDUCING EXCESS WEIGHT

*Annotation:* in this article, physical culture is described as an important remedy, which has a positive effect on reducing excess weight. The work contains various exercises taken from different sports that can be used both at home and on the street.

*Key words:* physical culture sport, health, excess weight, exercises, reasons.

Каждый человек в процессе своей жизнедеятельности неоднократно обращает внимание на показатели физических и морфофункциональных возможностей своего организма. Их уровень развития во многом зависит от соблюдения определенного образа жизни, который способен положительно или отрицательно воздействовать на физические показатели развития всего организма в целом.

Чрезмерное употребление высококалорийных продуктов питания сопровождающаяся недостаточным количеством двигательной активности, способны привести полноценный организм к формирования излишнего количество жировых отложений.

Лишний вес – это проблема, которая развивается постепенно без проявления каких-либо симптоматических признаков. Однако по истечению некоторого времени на коже человека, имеющий избыточное количество жировых отложений можно заметить следующие изменения:

- дряблая кожа;
- целлюлит;
- нарушение фигуры

К числу главных и неблагоприятных нарушений, протекающие внутри организма в следствие ожирения следует выделить заболевания сердечнососудистой системы, образование сахарного диабета и повышенное артериальное давление.

Поскольку проблема ожирения с каждым годом приобретает более масштабный характер, охватывающая все слои населения, то её решение следует осуществлять на государственном уровне. В основе оздоровительной программы должна лежать пропаганда здорового образа жизни. Кроме того, люди, столкнувшиеся с данной проблемой, обязаны научиться правильно составлять свой рацион питания. В этом им могут помочь врачи-диетологи.

Следующий шаг включает в себя использование в повседневных условиях быта определенных физических нагрузок. Только их постоянное и многократное применение способно понизить огромное количество жировых калорий.

Для того, чтобы двигательная активность была наиболее рациональной и приносила пользу, её необходимо использовать в строго дозированной форме. Поэтому при занятиях спортом и физической культурой различают следующие зоны мощности физических нагрузок:

1. Умеренная. Продолжительность нагрузок умеренной мощности может достигать более 30 минут. Они способны воздействовать на организм за счет выполнения физических упражнений аэробной направленности. Одновременное сочетание длительной физической активности с кислородным энергообеспечением, позволяют людям совершенствовать показатели выносливости, расходуя при этом накопленные в организме запасы липидов. ЧСС не превышает количество 150-180 уд в мин.

2. Большая зона мощности. Время тренировки не должно превышать более 30 минут. Данная работа характерна для таких циклических видов спорта, как марафонские бега, велоспорт, плавание итд. В отличие от умеренной мощности, данная разновидность отличается лишь увеличенной интенсивностью работы. Показатели ЧСС могут достигать 200 и более ударов в минуту.

3. Зона субмаксимальной мощности. Выполнение упражнений осуществляются в условиях анаэробной работы. При этом продолжительность физической нагрузки не должна превышать более 3-5 минут. К такому режиму следует отнести спринтерские бега на 400, 800, 100, 1500; плавание на 100, 200, 400 метров; бег на коньках на 500, 1500, 300 метров; а также велогонки на 300, 1000, 2000, 3000, 4000 метров. Нагрузку субмаксимальной мощности обычно применяют преимущественно с целью развития силовых и скоростных способностей.

4. Зона максимальной мощности. Она необходимо прежде всего для спортсменов высокого уровня. При ей использовании, продолжительность упражнений составляет не превышает 20-25 секунд.

Таким образом, подводя итог из всего вышеизложенного, следует помнить, что в основе составления комплекса физических упражнений по снижению веса, должны быть представлены такие физические упражнения, динамика которых будет иметь разную степень нагрузки.

Увеличивать интенсивность и сложность выполнения физических упражнений следует согласно учету возрастных особенностей занимающихся, уровню физической подготовки, а также текущему

самочувствию. Перед началом занятия физической культурой, людям страдающие ожирением должны хорошо знать физиологические особенности своего организма и возможные отклонения в нем. Поэтому прохождения углубленного и предварительного медицинского осмотра является неотъемлемой процедурой.

Согласно результатам Всемирной организации здравоохранения, для лиц, решающие заниматься физической культурой, показатели ЧСС не должны превышать более 170 ударов в минуту. Такая нагрузка будет являться наиболее рациональной особенно для тех, у кого масса тела составляет 100 и более килограмм.

В составе оздоровительного комплекса, преимущественно направленный на ликвидацию лишнего веса, должны использоваться упражнения из разных спортивных дисциплин. Для женщин они могут включать в себя следующие компоненты:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения;
2. Легкоатлетические беговые упражнения;
3. Кардиотренировки

Мужчинам следует также использовать кардионагрузки с добавлением силовых тренировок. А в качестве альтернативы беговым упражнениям, могут быть использованы командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол итд.

Отдельной физкультурно-оздоровительной дисциплиной, которая отлично подойдет, как мужчинам, так и женщинам является Скандинавская ходьба. О её оздоровительных и благоприятных для здоровья функциях говорят многие медицинские специалисты.

Главное преимущество Скандинавской ходьбы в отличие от остальных видов двигательной активности, является выполнение особое техники. При помощи одновременной работы верхних и нижних конечностей, в процессе Скандинавской ходьбы задействуется 90% мышц всего тела. Это позволяет снизить калорий на 40% больше чем при любом другом физическом упражнении.

Кроме того, к числу положительных свойств следует отнести следующие зафиксированные показатели:

- Укрепление миокарда и развитие сердечно-сосудистой системы;
- снижение холестерина;
- повышение выносливости;
- профилактика тромбозов;
- укрепление иммунных функций организма.

#### Заключение

Избавление от лишнего веса должно носить комплексный и разноплановый характер. Помимо строгой диеты и нормализации правильного питания, необходимо регулярно осуществлять физическую активность, которая должна включать в себя использование нагрузок с разной зоной мощности, добавлением самых разнообразных физических упражнений. Гендерная предрасположенность к тому или иному полу также должна иметь важное значение при составлении физкультурно-оздоровительного комплекса.

Универсальным средством, который может применяться как для мужчин, так и женщин совершенно разных возрастов является Скандинавская ходьба.

**Список использованной литературы:**

- М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КноРус, 2012. – 240 с.
- Ю.И. Евсеев. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 448 с.
- А.А. Дмитриев. Физическая культура в специальном образовании. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
- Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. Физическая культура. – М.: Академия, 2012. – 176 с.
- Э.Н. Вайнер. Лечебная физическая культура. – М.: Флинта, 2012. – 424 с.
- Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура. – М.: Флинта, 2012. – 144 с.
- Физическая культура. – М.: КноРус, 2013. – 424 с.
- В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
- Ричард Темплар. Правила снижения веса. Как худеть, не чувствуя себя несчастным. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010. – 216 с.
- А.Полетаева. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с.
- Анастасия Полетаева. Скандинавская ходьба. Дневник тренировок, питания и достижений. – СПб.: Питер, 2016. – 128 с.

***Дата поступления в редакцию: 19.01.2018 г.***

***Опубликовано: 24.01.2018 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018***

***© Дорофеев Д.В., 2018***