

## ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ

**В.М. Паршакова**, старший преподаватель

Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10553

***Аннотация.** В данной статье представлены основные факты про избыточный вес людей, рассмотрены положительные стороны занятия физической культурой. Так же приведены основные причины избыточного веса или ожирения и их определение. Разобраны актуальные проблемы людей, страдающих излишним весом, особенное внимание уделено энергетическому дисбалансу.*

***Ключевые слова:** физическая культура, избыточный вес, физическая активность, ожирение, здоровье.*

Прежде чем поднимать и анализировать данную проблему, необходимо разобраться с термином избыточного веса, а также узнать об ее актуальности в наше время. Избыточный вес или ожирение – это результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью человека. Как понять, что человек страдает ожирением, или что он имеет избыточный вес? Разумеется, с попытки определить его наличие у человека. Для этого существует показатель, который называется «Индекс массы тела» (ИМТ). Чтобы рассчитать ИМТ необходимо разделить вес, измеренный в килограммах, на рост человека, измеренный в метрах. При условии, что ИМТ находится в промежутке от 19 и 25 – это означает, что проблем с лишним весом человек не имеет, такой показатель считается нормой. Если ИМТ в промежутке от 25 до 30 – это означает, что присутствует избыточный вес. А если показатель более 30, следовательно, есть ожирение. К сожалению, это проблема актуальна во всем мире. Одним из серьезных последствий избыточного веса и ожирения является смерть человека. Во всем мире от проблем с лишним весом умирает больше людей, чем от последствий аномально низкой массы тела. Таким образом, число людей с ожирением превышает число людей с пониженной массой тела. Такая статистика наблюдается во всех регионах, кроме не-

которых районов Африки к югу от Сахары и Азии.

Так что же вызывает проблемы с избыточным весом у людей? Основная причина появления у человека избыточной массы тела это энергетический дисбаланс. При нем калорийность рациона превышает энергетические потребности организма. Во всем мире существуют несколько следующих тенденций:

1. Увеличение потребления людьми продуктов питания, которые содержат большую энергетическую ценность и высокое содержание жиров;

2. Уменьшение физической активности и как следствие, снижение психологической и умственной активности в связи с тем, что люди предпочитают вести все более сидячий образ жизни. Они выбирают менее подвижную и менее активную работу, также это может быть связано и со способом передвижения, отдавая предпочтение транспорту, и возрастающей урбанизацией. Изменения в ежедневном и привычном определенном рационе питания человека, а также физической активности часто становятся следствием изменений, таких как экологические и социальные, в результате процесса развития также нам не стоит забывать, что у некоторых людей есть с детства предрасположенность к лишнему весу, что передается наследственно. К сожалению, лишний вес может быть результатом некоторых патологиче-

ских явлений и заболеваний, полученных людьми в зрелом возрасте, например, таких как: нарушение функций щитовидной железы или гипотиза, недоразвитие половых желез, болезнь Кушинга. Один из основных вопросов, когда человек имеет избыточный вес, связан с тем, как правильно и эффективно понижать свою массу телу, чтоб это не сказалось на здоровье. Разумеется, самое первое, что приходит на ум-это занятия физической культурой. Но что же такое физическая культура и как часто необходимо выполняют различные упражнения для заметного результата по снижению массы тела, чтобы это не отразилось на здоровье человека, его умственной и физической активности? Рассмотрим все по порядку. Физическая культура – это область социальной деятельности. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья человека, а также развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности и взаимодействия с другими людьми в процессе контактных игр. Физическая культура – это часть культуры. Она несет в себе совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых людьми в современном мире в целях физического развития, а также формирования правильного образа жизни и социальной адаптации благодаря физического воспитания. Но ни в коем случае не нужно путать два разных слова: физкультура и спорт. Поскольку именно отдельно взятая физкультура направлена на укрепление здоровья человека, на повышение тонуса тела, у спорта же другая цель - получение максимального результата и спортивных наград, достижение наивысших спортивных целей, установление новых рекордов. При занятии физической культуры несколько раз в неделю можно иметь следующие результаты:

1. Укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности, поднятие настроения, увеличение активности в дневное время суток, а также увеличение жизненного тонуса.

2. Развитие мышечной силы, ловкости, а также выносливости и других физических качеств. Занятия спортом делают нас более дисциплинированными, что не раз

поможет нам в трудной ситуации, связанной с повседневной жизнью. Также занятие спортом вырабатывают так называемый «дух тела», который в трудных жизненных ситуациях помогает человеку морально, проявляя такое качество, как выдержку. Разумеется, что чем веса больше, тем выполнять физическую нагрузку сложнее. Прежде всего ограничения накладываются следующими факторами:

1. Мышечная слабость. Человек, имеющий избыточный вес, как правило, малоподвижен, что приводит к тому, что его мышцы не то что не тренированы, а почти атрофированы. При каждом движении мышцам приходится перерабатывать: значительный вес увеличивает нагрузку на них. Основное правило – заставлять себя больше шевелиться и двигаться.

2. Нагрузка на суставы, на кости. В основном такая нагрузка, конечно, относится к позвоночнику, тазобедренным суставам, коленям, а также стопам и запястьям, потому что они состоят из суставов и связок, что давит на эту область весь вес тела. Главная задача суставов – это обеспечить движение одних костей относительно других. Однако не всегда само движение должно происходить за счет мышц, ведь именно они заставляют кости правильно смещаться относительно друг друга, плавно распределяя весь вес тела. В дополнительной нагрузке они совсем не нуждаются, поскольку им и без этого каждое движение в простой жизни дается нелегко.

3. Сердце и сосуды. У людей, которые редко или почти не занимаются физическими нагрузками, запаса прочности в сердце и сосудах нет. В то же время сердечно-сосудистой системе ежеминутно приходится справляться с огромной нагрузкой, ведь чем выше вес человека, тем больше объем тела, а это значит, тем усиленней приходится работать сердцу, которое должно снабдить кровью весь организм человека.

Таким образом, перед тем, как начаться заниматься физической культурой с целью похудения, необходимо обратиться к врачу диетологу для полного осмотра здоровья пациента, а далее необходимо обратиться к тренеру для составления собст-

венной, направленной на похудение, программы, которая будет включать в себе все индивидуальности здоровья человека, постепенно увеличивая нагрузки. Однако не стоит забывать и о необходимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека, не зависимо от его массы тела. В любом весе, при любом возрасте и

при различной подготовки организма спорт очень полезен. Ведь он тренирует сосуды сердца, нашу выносливость, дыхательную систему, легкие и другие органы человека. Также он положительно влияет на наш характер, стрессоустойчивость, настроение и жизненный тонус.

#### Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013.
2. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
3. Интернет-ресурс <https://ru.wikipedia.org/wi>

### CAUSES OF OVERWEIGHT AND THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN ITS PREVENTION

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)

*Abstract.* This article presents the main facts about the overweight of people, the positive aspects of physical culture. The main causes of overweight or obesity and their definition are also given. The actual problems of overweight people are analyzed; special attention is paid to the energy imbalance.

**Keywords:** physical culture, overweight, physical activity, obesity, health.