

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

С.В. Кочетова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10710

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме избытка массы тела у молодых людей студенческого возраста. В данной работе говорится о методике оптимизации массы тела молодых людей, имеющих её явный избыток. Данная методика основана на уменьшении жировой ткани. Также здесь предложены наиболее эффективные средства, способствующие увеличению мышечной и уменьшению жировой массы тела человека. В данном случае это физические упражнения.*

***Ключевые слова:** масса тела, студенческая молодежь, физическая культура, тренировочная программа.*

Лишний вес – это серьёзная проблема, знакомая всему человечеству. В связи с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием, которые особенно актуальны в последние десятилетия, все больше количество людей с появлением нежелательной жировой массы. Ожирение распространено на людей всех возрастных категорий, в том числе и на лиц студенческого возраста. Безусловно, это плохо влияет на их работоспособность, поэтому с данной проблемой нужно бороться. В настоящее время очевиден факт, что масса тела человека является не только показателем его физического развития, но и в значительной мере отражает состояние его здоровья. Подтверждение этой аксиомы можно найти в многочисленных научных публикациях, написанных учеными из разных стран, которые убедительно показывают, что увеличение массы тела выше общепринятой нормы независимо от полового признака, как правило, приводит к отрицательным последствиям для здоровья человека [2].

Ожирение – это избыточное отложение жира в организме, которое может быть, как самостоятельным заболеванием, так и синдромом, развивающимся на фоне каких-либо других болезней. В последнем случае ожирение может быть устранено после излечения или компенсации основного заболевания. Основной причиной ожирения, как у взрослых, так и у детей,

являются переедание, вызванное, чаще всего, стрессом, и малоподвижный образ жизни. Хроническое переедание ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, из-за чего нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода у больного. Избыточная, лишняя употребленная пища не утилизируется организмом в полной мере, а откладывается, как запасной элемент, в жировое депо, что ведет к увеличению количества жировых отложений в организме, а, следовательно, и к развитию ожирения [3].

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) – это самое настоящее бедствие, поразившее современное человечество. Сидячий образ жизни, длительное время, которое мы проводим, например, возле компьютера или за работой, а также пассивный отдых – все это, безусловно, подрывает здоровье нашего организма и способствует возникновению целого ряда расстройств и патологий, в том числе и пищевых. Естественно, что такая ситуация способствует активному поиску причин, которые содействуют возникновению избыточной массы тела человека, а также нахождению наиболее эффективных путей ее нормализации.

Большинство отечественных и зарубежных специалистов уверены, что в формировании конституциональных особенностей организма, то есть телосложения,

имеют значение не только внутренние, но и внешние факторы. Так, например, особенности телосложения человека не являются чем-то постоянным, они могут изменяться под воздействием условий и образа жизни, в том числе и под воздействием регулярных физических упражнений и систематических занятий спортом.

Такое понимание дает основание предположить, что если у человека с избыточной массой тела отсутствуют хронические заболевания, то его массу, и особенно жировой компонент, вполне реально за довольно короткий срок уменьшить. Например, с помощью сбалансированной диеты, составленной специалистом на основании индивидуальных особенностей больного, а также путем выполнения специальных физических упражнений или занятий определенными видами спорта, в которых одной из главных задач является не столько уменьшение запасов жировой ткани, сколько, в большей мере, ее нормализация наряду с мышечной тканью.

Эффективность работы по приобщению студентов к здоровому образу жизни достигается путем активизации спортивной жизни высшего образовательного учреждения, увеличения количества спортивных секций и соревнований различного уровня, совершенствования материальной базы вуза, кафедр и спортивных клубов, а также более широкого и активного использования спортивно-оздоровительных лагерей во время каникул. Также на протяжении всего процесса обучения студентам необходимо приучать себя к поддержанию здорового образа жизни. Наиболее эффективным средством для сброса лишней массы тела человека являются физические упражнения, направленные на развитие выносливости. Одним из таких упражнений является легкоатлетический бег в аэробном режиме энергообеспечения продолжительностью более 20 минут, выполняемый равномерным методом. Главное здесь точно определить необходимую скорость бега для каждого студента, чтобы режим работы строго соответствовал аэробному режиму. Однако если использовать в каче-

стве средства снижения массы тела только циклические упражнения аэробного характера, каким и является легкоатлетический бег, то существует высокая вероятность того, что наряду с уменьшением содержания жировой ткани, уменьшится и количество мышечной [4].

Основной целью разрабатываемой методики стало не просто уменьшение жировой массы тела, а именно оптимизация жирового и мышечного компонента. Естественно, что для достижения этой цели в разрабатываемую методику необходимо было включить интенсивные упражнения, которые вызывают гипертрофию мышечной ткани.

В результате проведенного учеными анализа многочисленных средств развития силы был определен круг средств из 10 упражнений, способствующих оптимизации жировой и мышечной ткани туловища, груди и рук, а также ног. Основные требования к физическим упражнениям студентов с лишним весом принимают следующий вид:

Комплекс круговых тренировок подбирать можно так, чтобы каждая тренировка прорабатывала свою группу мышц. К примеру, в понедельник вы прорабатываете грудные мышцы, в среду – мышцы ног и ягодиц, а в пятницу – руки и пресс. Используя именно такую схему, результата можно добиться намного быстрее [1].

Благодаря проведенным учеными исследованиям, можно сделать вывод, что правильный подбор тренировок очень важен для эффективного сброса лишней массы тела без негативных последствий для организма. Но даже при четком плане тренировок не стоит забывать об истоках описанной выше проблемы и решать ее в корне, для чего нужны не только занятия спортом, но еще и правильное, сбалансированное питание, здоровый сон и минимально возможное количество стрессовых ситуаций. Ведь именно бездумное потребление калорий, недосыпание и стресс являются первопричиной ожирения у студентов.

Библиографический список

1. *Избыток массы* тела и его взаимосвязь с показателями здоровья, физической подготовленности у студентов / Субботин Д.М., Мусина С.В., Мустафина Д.А., Юдина Н.М. // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7 (часть 2). – С. 102-103
2. *Мусина С.В. Теоретические* основания к разработке методики оптимизации избыточной массы тела у молодых людей / С.В. Мусина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №6. – С. 76.
3. *Якимович В.С. Взаимосвязь* показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодёжи с избыточной массой тела // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №1. – С. 37-40.

PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH EXTRA WEIGHT

S.V. Kochetova, *senior lecturer*

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

Abstract. *The article is devoted to the problem of excess body weight in young people of College age. In this paper, refers to the method of optimizing body mass of young people who have a surplus, it is based on reducing body fat. Also suggested that the most effective means of promoting increased muscle and reduced fat mass of the human body. In this case, exercise.*

Keywords: *excess body weight, student youth, physical culture, workout program.*