

УДК 796.01

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ**

**Ишкина Ольга Александровна**

старший преподаватель

olya\_2007\_85@mail.ru

**Зубкова Татьяна Сергеевна**

студент

zubkovat666@gmail.com

Самарский государственный аграрный университет

г. Самара, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость физической культуры и спорта для всестороннего и гармоничного развития. Раскрывается эффективность физической нагрузки в процессе снижения веса.

**Ключевые слова:** физические нагрузки, правильное похудение, физическая культура и спорт, калории.

Во все времена человек стремился к физическому совершенству. У каждого поколения был свой идеал, свое видение понятия «хорошая фигура». В современном мире влияние мнения об идеальном теле ощущается особенно остро. С развитием цифровых технологий навязывание убеждений приобрело поистине великие масштабы. Сейчас интернет максимально наполнен фотографиями моделей, статьями о похудении и негативными высказываниями в сторону людей с лишним весом.

Из-за навязанных обществом идеалов, многие люди начинают сравнивать себя с ними и выискивать в себе недостатки, а после любыми методами пытаться избавиться от них. Для обучающихся, в особенности студенток, в силу максимализма и желания быть лучшими во всем, эта проблема ощущается особенно остро.

Многие ошибочно полагают, что для борьбы с лишним весом нужно всего лишь отказаться от некоторых продуктов, сесть на диету, поставить ограничение на количество приемов пищи. На самом деле, следуя таким убеждениям, человек теряет не лишний вес, а только свое здоровье. Здоровое похудение невозможно без физических нагрузок.

Под физическими нагрузками понимается не только регулярные занятия по физической культуре, но и тренировки в домашних условиях, силовые и кардио нагрузки в зале, любой вид спорта, обычные прогулки на свежем воздухе, утреннюю гигиеническую гимнастику и любую активность в течение всего дня. Вариантов бесконечное множество, при выборе своего пути нужно отталкиваться от личных интересов[1].

Так почему же при правильном похудении обязательно нужны физические нагрузки? Вот несколько причин:

1. Дефицит калорий – основа любого похудения. В него входит правильно и индивидуально подобранная программа питания и тренировки. Тут все очевидно: любая активность сжигает калории, что дает мощный удар по лишнему весу.

2. Физическая культура и спорт повышает метаболизм. Когда мышцы приходят в тонус, они требуют больше энергии, поэтому все, что вы кушаете, будет сжигаться быстрее[2].

Занятия подтягивают кожу. Если у вас есть видимый целлюлит, растяжки, упражнения помогут их сгладить. Мышцы становятся больше, кожа подтягивается, и все неровности становятся незаметными.

Физическая культура и спорт – это простой, бесплатный и бюджетный способ подарить себе радость. Когда мы бегаем, прыгаем, делаем силовую нагрузку, мы снимаем стресс, поднимаем себе настроение. [2]

Однако какой вид спорта для похудения выбрать, чтобы добиться лучших результатов?

Плавание. Это идеальный вид спорта для похудения, который оказывает общее оздоровительное действие на весь организм, укрепляет разные группы мышц, положительно влияет на позвоночник, суставы, исправляет осанку. Заниматься плаванием необходимо не менее 30 мин три раза в неделю, держа темп и интенсивность упражнений. В среднем за одну тренировку длительностью 45 мин расходуется 400 калорий;

Езда на велосипеде. С каждым годом приобретает все большую популярность. Регулярные тренировки три раза в неделю не менее 30 мин помогут в короткий срок избавиться от лишнего веса, подтянуть и укрепить мышцы ног, бедер и ягодиц. Является лучшим спортом для похудения;

Быстрая ходьба. Полезный для здоровья и эффективный в плане борьбы с лишним весом вид спорта. Обыкновенная ходьба быстрым шагом способна сотворить с фигурой чудеса. Преимущество этого вида спорта для похудения в том, что им можно заниматься в любое время года и в любом месте. Ходьба помогает ускорить обмен веществ и процесс сжигания жира. Рекомендуется для людей с заболеваниями суставов нижних конечностей и позвоночника, сердечными болезнями. Превосходно подходит для нетренированного человека. Необходимо проходить каждый день быстрым шагом до 10 тысяч шагов. За один час сжигается примерно 200 калорий;

Бег трусцой. Является альтернативой ходьбе и лучшим ответом на вопрос, каким спортом заняться, чтобы похудеть. Особенно эффективен бег в среднем темпе на длинные дистанции. Заниматься им нужно не менее трех раз в неделю. За полчаса тренировок сжигается примерно 600 калорий[3,4].

Таким образом, можно сделать вывод, что при правильном похудении нельзя закрывать глаза на физические нагрузки. Они помогают телу выглядеть лучше, а организму быть здоровым.

### **Список литературы:**

1. Спорт для похудения [Электронный ресурс] – режим доступа <https://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/7027-sport-dlja-pohudenija.php> (дата обращения 19.03.21).

2. [Электронный ресурс] – режим доступа [https://benefis-volga.ru/trenirovochniy\\_inventar/11-prichin-pochemu-tebe-nujno-zanyatsya-svoim-telom-uje-seychas](https://benefis-volga.ru/trenirovochniy_inventar/11-prichin-pochemu-tebe-nujno-zanyatsya-svoim-telom-uje-seychas)

3. Блинков, С.Н. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С.Н. Блинков, А.Ф. Башмак, С.Е. Бородачева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 10(164) – 2018. – 398 с. – С. 38-43.

4. Мезенцева В.А., Жукова Е.И. Проблемы питания обучающихся Самарского государственного аграрного университета / В.А. Мезенцева, Е.И. Жукова // Инновации в системе высшего образования: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции. – Кинель: РИО Самарского ГАУ, 2019. – 269 с. – С. 167-169.

**UDC 796.01**

**THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE FIGHT AGAINST  
EXCESS WEIGHT**

**Ishkina Olga Aleksandrovna**

Senior Lecturer

olya\_2007\_85@mail.ru

**Zubkova Tatyana Sergeevna**

student

zubkovat666@gmail.com

Samara State Agrarian University

Samara, Russia

**Annotation.** The article considers the importance of physical culture and sports for comprehensive and harmonious development. The effectiveness of physical activity in the process of weight loss is revealed.

**Key words:** physical activity, proper weight loss, physical culture and sports, collories.