МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

XX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

17-18 грудня 2020 року

Харків
2020

УДК [796.011:796.035](063)
Ф48

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. 152 с.

У збірнику представлено тези за напрямами роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти та оздоровчі технології у фізичній культурі та спорті; фізична терапія та ерготерапія; біомеханічні та інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорті; економіка, менеджмент і підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

Редакційна колегія:

Головний редактор:
Ажиппо О.Ю., ректор ХДАФК, д.пед.н., професор.

Голова редколегії:
Корольова М.В., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, к.ю.н., доцент.

Члени редколегії:
Путятіна Г.М., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, к.фіз.вих, доцент.
Масляк І.П., к.фіз.вих., професор.
Мулик В.В., д.фіз.вих., професор.
Камаєв О.І., д.фіз.вих., професор.
Друзь В.А., д.б.н., професор.
Пустовойт Б.А., д.мед.н., професор.
Ашанін В.С., к.фіз.-мат.н., професор.
Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.
Гант О.Є., к.психол.н., доцент.
Семенова Ю.А., к.філос.н., доцент.

Виникнення надлишкової ваги і мотивація боротьби з нею

Тамара Горшанкова,
Діана Гелета

Харківський національний університет радіоелектроніки, м.Харків, Україна

Анотація. Розглянуто проблему надлишкової ваги та ожиріння.
Ключові слова: надмірна вага, ожиріння, правильне харчування, фізичне навантаження.

Вступ. В останні десятиліття XX і початку XXI століть у світі однією з найбільш обговорюваних тем є надмірна вага і дієта для схуднення. Лікарі називають надмірну вагу ожирінням. Жирова тканина заповнює простір між іншими тканинами і сприяє збереженню нормального положення органів. У разі надмірності жирова тканина починає обростати судини і органи, аби дати можливості нормально функціонувати. М'язова тканина виконує насосну, гемодинамічну функцію, перекачуючи кров, допомагаючи судин і серця, а жирова тканина тільки зберігає кров, і кровоносних судин в ній більше, ніж в м'язовій. Згодом жирової капсулою накриваються внутрішні органи, знижуються їх функції [2] і різко скорочується життя, з причини виникнення інфаркту міокарда, цукрового діабету, ожиріння. За даними ВООЗ, до 60 років доживають 60% здорових та 90% худих людей.

Мета та завдання статті. Засобів і методів боротьби з ожирінням багато, мета статті показати найбільш доступні і дієві методи для вирішення цієї проблеми.

Матеріал і методи дослідження. Перш за все, щоб позбутися від надмірної ваги, треба створити собі мотивацію. Досить кількох факторів, використовуючи які, тіло відновиться до потрібних кондицій.

Перший фактор – це достатнє фізичне навантаження, завдяки якій, жирова тканина буде витрачатися, не заповнити. Як відомо, жирова тканина є найбільшим зберігачем енергії, і якщо енергія не затребувана, то жирова тканина, що має багату судинну мережу, починає розростатися і заповнювати порожнечі в організмі. Кращим споживачем енергії вважається активна фізичне навантаження, що сприяє відновленню красивих форм тіла. Для схуднення слід виконувати три умови:

- обов'язкове щоденна фізичне навантаження, краще з ранку;
- нормальний нічний сон;
- триразове харчування.

Другим фактором є розпорядок дня, підбудований таким чином, щоб включити в нього програму фізичних вправ. Достатня тривалість сну 9-10 годин, причому, лягати спати треба раніше, за годину-півтори до півночі. В організмі людини під час сну, виробляються, так звані, нічні гормони. Наприклад, мелатонін, який захищає організм людини від порушення ритмів органів. Мелатонін управляє природним здоровим сном, і під час сну, його виробляється в 10 разів більше, ніж днем. Дослідження показали, що люди, які переглядають нічні телепрограми і сидять в мережі в кілька разів частіше страждають від серцево-судинних захворювань.

Третім фактором можна назвати правильне харчування. Скасувати дієти – вони вносять психологічний дискомфорт в життя, викликаючи неврози і негативні емоції. Схуднути легко, важко зберегти при цьому здоров'я і не набрати після завершення дієти надмірна вага.

Для насичення організму потрібно не так багато їжі. Людині, яка страждає від ожиріння свій звичайний раціон потрібно розділити на два, і цього буде достатньо, для нормального функціонування організму. При цьому, їжу потрібно приймати повільно, не відволікаючись на сторонні предмети (газета, телевізор). Прийнята їжа починає засвоюватися в ротовій порожнині, завдяки дії слинних залоз, які через що виробляються гормони беруть участь у регуляції сталості внутрішнього середовища багатьох органів і тканин. Слід позбутися перекусів між прийомами їжі, але кількість споживаної води збільшити, щоб працювала перистальтика кишечника. Безладне і незбалансоване харчування прискорює процеси старіння. Надмірно солона їжа повинна бути виключена. У раціон потрібно ввести натуральні продукти – овочі, натуральні спеції. Сіль замінити цибулею або часником, які знижують вміст ліпідів в сироватці крові. Відмовитися від червоного м'яса (яловичина, свинина), замінивши його нежирними сортами риби (крижана, тріска, тунець, щука), м'ясом кролика або грудкою курки. Насніданок намагатися вживати каші (крім манної), сир, або курку з овочами. В обід – гарячий овочевий суп, борщ, борщ, чи не на м'ясному бульйоні. На вечерюбілкова їжа з овочами [1].

Для боротьби з надмірною вагою крім зміни режиму дня, необхідно поєднання двох чинників обов'язкова аеробне навантаження в поєднанні з силовими вправами натщесерце і раціональне харчування, описане вище. Аеробне навантаження – це виконання різних циклічних 11 вправ, таких як біг, ходьба, плавання, велосипед, в одному ритмі в одиницю часу [3]. Аеробне навантаження тренує серцевий м'яз і дихальну систему. Виконання силових вправ протягом певного часу з метою заміщення жирової тканини м'язової, називається силовимнавантаженням. Вона виконується зі своїм тілом, з обтяженнями, на силових тренажерах. Між силовими вправами з метою запобігання м'язової крепатури, застосовується стретчінг – розтяжка. Переважно силовий стретчінг в аеробному режимі. Додатковою процедурою загартовування можна запропонувати обливання холодною водою.

Для швидкого схуднення в домашніх умовах існують прості і доступні способи. Наприклад, глибокі присідання зпрямою спиною, тримаючись руками за нерухому опору не менше 100 разів розбитих на кілька серій. Присіданнятренують серце. Після присідань обов'язково робиться розтяжка м'язів гомілки істегна.

Ходьба по пересіченій місцевості не менше 5-6 км, в швидкому темпі. Пульс після завершення ходьби – 140-150 уд. / Хв.

Піднімання ніг стоячи на ліктях і колінах. Стегно піднімається вище таза,нога злегка зігнута в колінному суглобі, направляючи п'яту до сідниць – 10-15повторень. Стегно піднімається повільно, кількість серій 2-4.

Початкове положення – сидячи на сідницях на підлозі з прямими ногами. Пересуватися по кімнаті вперед-назад за рахунок руху сідницями 5 хвилин.

Лежачи на спині втягувати живіт до хребта. Можна робити з обтяженнями округлої форми, поклавши їх на живіт, катаючи в різні боки, таким чином, масажуючи його. Для цього можна використовувати набивної м'яч вагою до 1 кг. Час проведення вправи від 1 хвилини до 5.

Початкове положення – лежачи животом на баскетбольному м'ячі. Лікті вупорі, ноги випрямлені. Перекочуватися на м'ячі вперед-назад протягом 3-5хвилин [1].

Під час тренувань необхідно пити воду або зелений чай.

Висновки. Таким чином, працюючи зі своїм тілом і худнучи, позбавляємося від гіпертонічної хвороби, ішемії, аритмії, болю в спині, а головне – зайвої ваги, який може розвинути комплекс неповноцінності на все життя.

Список використаної літератури

1. Бубновский С. М. Вся правда про жіноче здоров'я. М., 2015 року, 221 с.
2. Віру А.А. Юрімяе Т.А., Смирнова Т.А. Аеробні вправи. «Фізкультура і спорт», 1988. 144 с.
3. Федюкович Н.І. Анатомія і фізіологія людини. «Фенікс», 2003. 416 с.