

Способы регулирования массы тела человека





- Основными компонентами массы тела являются мышечная, костная и жировая ткань. Их соотношение в значительной мере зависит от условий двигательной деятельности и питания. Некоторым школьникам необходимо увеличить мышечную массу, другим же-наоборот. Для этого существуют соответствующие методики.

Методика применения упражнений для увеличения мышечной массы

- ▶ В результате занятий физическими упражнениями, особенно силовыми, происходит увеличение размеров мышц, что приводит к улучшению телосложения.
- ▶ Выделяют ряд требований к упражнениям, направленным преимущественно на увеличение мышечной массы:
 - Применяемые отягощения должны быть достаточно велики
 - Величина мышечных напряжений не должна быть предельно большой
 - Продолжительность выполнения упражнений на отдельном занятии должна быть относительно небольшой

Следовательно, силовые упражнения, применяемые с целью увеличения мышечной массы, должны:

Вес отягощения в упражнениях задается таким, чтобы можно было поднять снаряд 8-10 раз подряд в каждом подходе. Занятия обычно проходят через день.

Методика применения упражнений для снижения массы тела

- ▶ Среди причин, приводящих к избыточному весу и ожирению, основными (более 90% случаев) являются **недостаточная двигательная активность** и **излишнее питание**. Эффективным средством борьбы с ожирением является снижение калорийности питания или увеличения энергорасхода.
- ▶ Различают две формы ожирения- **эндогенную** и **экзогенную**. При эндогенной форме ожирения лишь сопутствующий признак другого заболевания приведшего к нарушению жирового обмена. Экзогенное ожирение возникает из-за несоответствия между питанием и энергетическими тратами.

Профилактика и борьба с ожирением

- ▶ Для снижения жировой массы эффективными являются упражнения циклического и ациклического характера, умеренной интенсивности, т.е. упражнения аэробного характера, связанные со значительным потреблением кислорода (бег на лыжах, оздоровительный бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, аквааэробика, степ-аэробика, велоаэробика и д.р.).
- ▶ В профилактике ожирения надо шире использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, воду), которые оказывают стимулирующее влияние на обменные, в частности окислительные, процессы. Следует активизировать общий режим жизни (не спать более 7-8 ч, заниматься утренней гимнастикой, не лежать и не спать после еды, больше двигаться).



Похудание не надо форсировать. Снижение веса за месяц не должно превышать 2-4 кг. Нельзя сгонять вес, используя кратковременные интенсивные занятия, особенно если школьники не занимаются систематически физическими упражнениями. Пользу принесут лишь изменение всего режима жизни и регулярные физические воспитание.





Спасибо за внимание!