

УДК 613.24(07)
С13

Рецензенты:

каф. теории и методики физической культуры Липецкого государственного педагогического университета им. Семенова-Тян-Шанского, зав. каф., канд. пед. наук, доц. А.В. Вишняков;
Панов С.Ф., д-р биол. наук, проф. каф. спортивных дисциплин.

Саввина, Н.П.

С13 Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение в формировании веса: учебное пособие / Н.П. Саввина, А.В. Волокитин. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2020 – 76 с. – Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-00175-041-3

В учебном пособии рассмотрена проблема избыточного веса, являющаяся одной из самых распространенных в современном мире. Даны рекомендации по правильному питанию, использованию лечебной гимнастики для коррекции веса. Они помогут студентам поддержать здоровье, сохранить работоспособность, получить необходимые знания и умения для самостоятельных занятий.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано для студентов специальной медицинской группы, для преподавателей физической культуры, а также для широкого круга читателей.

Библиогр.: 14 назв.

УДК 613.24(07)

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ

ISBN 978-5-00175-041-3

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный
технический университет», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. История отношения к избыточному весу.....	6
2. Экономические последствия лишнего веса.....	10
3. Ожирение девушек.....	12
3.1. Лишний вес и гормоны.....	13
3.2. Лишний вес – преграда для беременности.....	13
3.3. Лишний вес во время беременности.....	14
3.4. Избыточная масса тела и лактация.....	16
4. Ожирение юношей.....	16
5. Функция жировой ткани в организме человека.....	18
6. Типы ожирения по половому признаку.....	20
7. Болезни, от которых полнеют.....	26
8. Болезни тучных людей или осложнения при ожирении.....	29
9. Пищевое поведение человека.....	36
9.1. Пищевое пьянство.....	38
9.2. Сезонное расстройство аппетита.....	40
10. Курение и ожирение.....	41
11. Алкоголь и ожирение.....	45
12. Алкоголь и лишний вес у девушек.....	48
13. Алкоголь и лишний вес у юношей.....	48
14. Правильное питание.....	49
15. Самые частые ошибки в рационе современных студентов.....	59
16. Роль лечебной гимнастики в стабилизации веса.....	61
17. Лечебная гимнастика для снижения веса.....	63
17.1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.....	63
17.2. Комплекс упражнений с гантелями.....	64

17.3. Комплекс упражнений на фитболах.....	65
17.4. Комплекс упражнений с малыми гимнастическими мячами.....	66
17.5. Упражнения Цигун.....	67
18. Противопоказания к физическим занятиям при ожирении.....	69
19. Рекомендуемая физическая нагрузка для людей с индексом массы тела от 25 до 29,9.....	70
20. Рекомендуемая физическая нагрузка для людей с индексом массы тела от 30 до 34,9 (I степень ожирения).....	71
21. Рекомендуемая физическая нагрузка для людей с индексом массы тела от 35 до 39,9 (II степень ожирения).....	71
22. Рекомендуемая физическая нагрузка для людей с индексом массы тела более 40 (морбидное ожирение).....	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	73
Библиографический список.....	74