

Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ

(ожирение)



Г.В.Ковязина, к.п.н., доцент
Вятский государственный университет
г. Киров, Россия

Методика оздоровительной физической культуры при ожирении

- Ожирение – это группа болезней и патологических состояний, характеризующихся избыточным отложением жира в подкожной жировой клетчатке и других органах и тканях, обусловленное метаболическими нарушениями, и сопровождающееся изменениями функционального состояния различных органов и систем.

Классификация ожирения

1. Формы первичного ожирения:

- алиментарно-конституциональная
- нейроэндокринные

2. Формы вторичного ожирения

- церебральная
- эндокринная

Основные задачи оздоровительной физической культуры

- 1) Улучшение и нормализация обмена веществ
- 2) Уменьшение избыточной массы тела
- 3) Восстановление адаптации организма к физическим нагрузкам
- 4) Нормализация функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма
- 5) Улучшение и нормализация двигательной сферы
- 6) Повышение неспецифической сопротивляемости

Особенности методики занятий физическими упражнениями

Принято выделять 2 периода воздействия физическими упражнениями : вводный и тренировочный

Вводный период (подготовительный)- направлен на преодоление сниженной адаптации к физической нагрузке

Основной период – направлен на решение остальных задач

Применяемые средства

Вводный период:

- упражнения для крупных мышечных групп
- дозированная ходьба
- дыхательные упражнения

Основной период:

- добавляется дозированная ходьба и бег
- прогулки
- спортивные игры
- тренажеры