

# 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